

陸軍步兵少校孫福全

形意拳學序

武力諸技術率皆託始達摩而支分派別眞以僞雜或利用而不良於觀或上下進退善爲容而用焉輒窒因以致敗則傳受其要也拳法門內人言以太極爲第一門而世俗所傳綿掌八極十二節充其量不過一匹夫之所能其專事吐納道引若五禽八段錦造次敵至手足無措又無以應變唯形意體本太極擴而發之不窮於用且年過可學一介儒生下至婦人女子力無不可爲者而緩衣博帶無擇技之至者進乎道而通乎神痀僂丈人承蜩累丸不墜猶掇呂梁丈夫蹈水與齊俱入與汨偕出庖丁十九年解牛數千刀刃若新發於硎莊子固多寓言抑豈遂無其事而故爲此俶儻以自快其所託也書中所稱拳法大師郭雲深某嘗聞其力能摧壁又令五壯佼拄巨竿於腹一鼓氣五人者皆倒退至五六步外撲地跌坐顧終身未嘗以所長加人隱死茶肆孫君既爲

其再傳弟子淵源所自術業之精不問可決也往歲某見有寫本五公山人新城王餘佑所著刀法拳術心竊好之而未暇錄稿以存留留今二十年十三刀法已梓行不復能憶其拳術亶憶其主要曰意氣力而力不自力他人之力皆其力道在用藉極其所至可以撼山灑海軒拄天地凡意氣之所至皆力之所至與今孫君所傳是不同出一原抑原一而異其支與流裔孫君當能知其所以然凡所與游儕有錄傳其書者尙望轉以相告勿秘藏也

民國四年五月湘帆趙衡序

序

夫人生於世享大年康强之樂莫不得之善修者也在古有吐納導引之術究不免逐偏詭正聖人病之今我中華昌運宏開寰瀛之內衛生之說溢焉然殷憂所抱恒見羸軀之士枯形寡神焦肌之童瘁體多病其故何在實不知修身之道也因思人生重於完玉知養其身而不知其所由養徒侈談衛身之說庸有濟乎濡嘗聞之先身而生者先天也後身而生者後天也先天之氣在腎後天之氣在脾先天之氣爲氣之體體主靜故神藏而機靜後天之氣爲氣之用用主動故神發而運動是知內五神藏之水木火土金之五氣循環相生隨天地陰陽五行之氣同周流而靡間於以達諸耳目形骸者神發其智矣通諸筋骨脈絡者精發其華矣身體堅强靈明貫澈非善爲修持者宏能知此素問曰上古之人其知道者法於陰陽又曰今時之人逆於生樂起居無節故半百而

衰又曰女子七七任脈虛地道不通故形壞而無子是知人之材非同金石若不善爲修持豈非夭折自取乎頃者友人孫祿堂先生持形意拳學示余且詔之曰能將此學參悟卽可得此拳之妙能將此拳練有粗得卽可獲無窮之益余披展玩尋漸悟一二復請教於先生先生曰五行拳者生於無極者也無極者乃人之無意想無形朕先天極妙之主體沖和之本始太極陰陽動靜之初原也萬物之生負陰抱陽一物一太極太極本無極人之眞元所從而來靈明所從而抱五行拳生於此而與之通通則變完全人身之陰陽而保此靈明者也永人之天年暢達人之血脈筋骨欲從後天反先天而盡衛生之術者也苟以異端目之遠矣且練此拳非獨壯男卽老人童婦皆可隨便練習有百益而無一害雖以之强我種族可也余因是言而悟是學且識先生欲壽世作人培中國强盛之基先生之用意可謂大而遠矣然則此形意拳根於無極能與陰

陽合德四時合序迴非古時吐納導引之術所可同日而語尤非今日之技藝家所可望塵也是學也先生得諸李魁元先生之口傳心授而淵源於宋代岳武穆之發明遠創於達摩祖師名雖爲拳實則爲再造生人之秘鑰壽育世界之宏規武而兼道文而不腐可爲至寶先生手作既成爰囑余爲序余恐負先生之意是以不揣謭陋聊贅妄語於簡端非敢謂於先生之旨趣有合也

大興厚菴氏艾毓寬謹識

余從祿堂先生學形意拳術將及四載始知式簡而意精學易而習難無過於形意者矣夫日月往來而明生寒暑往來而歲成造化一陰陽屈伸之理形意有往體有來體於順中而求逆一屈一伸不運氣而氣充不加力而力無窮究其功之所至合陰陽參造化而與太極同體故先生是書首論太極之體味者不察乃言形意非太極豈知拳術精微之理乎蓋能得渾圓一氣之意則合乎太極式與法其粗焉者也世之習太極拳術者未得渾圓一氣之意雖能演長拳及十三式之形又烏得謂之太極耶先生兼明形意八卦太極三家故能合冶一鑪而參論之好拳術者虛心研察其益於身心豈淺鮮哉己未春三月蘄水陳曾則序

自序

聞之有天地然後有人民有人民然後有庶事有庶事而後萬民樂業此自然之趨勢也然所以富強之道在乎黎庶之振作振作之主義在精神若無精神則弱矣人民弱國何強欲圖國強須使人民勿論何界以體操爲不可缺之一科如此則精神振矣國奚不強前此文武分歧文人鄙棄武術武人不精文理此其中似有畛域之分焉今國家振興庶務百度維新學校之中加入拳術一門俾諸生文武兼進可謂法良意美已余幼而失學即喜習武事並非圖猛力過人之勇止求有益衛生之功不以氣粗力猛爲勇而以不粗不猛剛柔相濟而爲勇也人有言曰武學與文學一理理既同則何分輕重然文學之士所以不講武術者實因有粗猛不雅之弊耳余於形意一門稍窺門徑內含無極太極五行八卦起點諸法探原論之被太極八卦二門及外家內家兩派雖謂同

出一源可也後世漸分門類演成各派實亦勢使之然耳余曹藝四十餘年不揣固陋因本聞之吾師所口授暨所得舊譜加以詮釋蓋亦述而不作之意也余嘗聞吾師云形意拳創自達摩祖師名爲內經至宋岳武穆王發明後元明二代因無書籍幾乎失傳當明末淸初之際有蒲東諸馮人姬公先生諱際可字隆風武藝高超經歷有年適終南山得岳武穆王拳譜數編融會其精微奧妙後傳授曹繼武先生曹先生卽康熙癸酉科武試聯捷三元供職陝西靖遠總鎭者是也先生致仕後別無所好惟以平生工夫授人而娛餘年以技傳戴龍邦先生山西人戴龍邦先生傳李洛能先生直隸人李洛能先生相傳郭雲深直隸人劉奇蘭直隸人宋世榮直隸人車毅齋山西人白西園江蘇人諸先生諸先生各收門徒郭雲深先生傳李魁元許占鰲諸先生劉奇蘭先生傳李存義耿繼善周明泰諸先生余侍李魁元先生爲師從學數載曾在北京白西園先生處

得見岳武穆王拳譜並非原本係後人錄抄所論亦不甚詳惜無解釋之詞祇篇首有跋數行余一是頓開茅塞立願續述完備明知學術譾陋無所發明竊仿此譜深心研究再照此拳各式一一著載成書實無文法可觀於吾所學不敢稍有背謬至其間有未至者尚望諸同志隨時是正爲感

中華民國乙卯正月望日保定完縣孫福全謹序

凡例

一是編分爲上下兩編。提綱挈領。條目井然。上編次序首揭混沌開闢天地五行之學。並附正面之式說至形意處無含一氣之大旨。則有起原而側身向右之式說附焉。斯二者。乃形意拳之基礎也。由總綱形意無極之說起至第五節演習之要義。更由第一章劈拳至七章十二節五行生尅學。是爲上編條目。按次練習。始無差謬。

一下編標舉形意天地化生萬物之道。爲下編綱領。其第一章龍形說起。至十四章二十二節安身炮學終。爲下編條目。其中有單行。有對舞。單行者。單獨練習。對舞者。二人比式。分甲乙上下之手。各開門起點。進退伸縮變化諸法。

一一詳載。體操時。凡一動一靜。按此定法。不使紊亂。則此拳之全體大用功能。庶幾有得。可爲無用中之大用矣。

一是編爲體操而作。祇敘形意拳之實益。議論但取粗俗易明。原非等於詞藻文章。固不得以文理拘也。

一是編除各式之指點外。其他一切引證。均與道理相合。適非怪力亂神之談所可比擬。學者不得以異端目之。

一是編發明此拳之性質。純以養正氣爲宗旨。固非拳腳譜八段錦諸書所可比倫。今將十二形拳始末諸法。貫爲全編。使學者一目了然。

一體操一門。種類繁多。惟形意拳法。係順天地自然之理。運用一派純正之氣。勿論男女婦孺。及年近半百之人。皆可練習。一無折腰曲腿之苦。二無躍高蹤險之勞。且不必短服扼腕。隨便常服。均可從事。此誠武業中文雅事也。

一此體操。較別項體操不同。別項體操。有或尚勁力。或進柔軟。或講運氣。以至刀矛技藝等等不一。皆非同此拳之妙用。故不能脫俗。

一此十二形之體操。關係全身精神。久疾者能愈。不起者能痊。又不僅於習拳已也。

一是編。每一形各附一圖。使十二形拳之原理。及其性質。切實發明。用以達十二形之精神能力巧妙。因知各拳各式。總合而為一體。終非散式也。

一附圖悉用電照。以免毫釐之失。學者按像模仿。實力作去。久則奇效必彰。而非紙上談兵矣。

形意拳學目次

目次

上編形意混沌闢開天地五行學

總綱　形意無極學

無極者。當人未練之先。無思無意。無形無象。無我無他。胸中混混沌沌。一氣渾淪。無所向意者也。世人不知有逆運之理。但斤斤於天地自然順行之道。氣拘物蔽。昏昧不明。以致體質虛弱。陽極必陰。陰極必死。於此攝生之術。概乎未有諳也。惟聖人。獨能參透逆運之術。攬陰陽。奪造化。轉乾坤。扭氣機。於後天中返先天。復出歸元。保合太和。總不外乎後天五行拳八卦拳之理。一氣伸縮之道。所謂無極而能生一氣者是也。

第一勢

起點面正。兩手下垂。兩足為九十度之式。此式是順行天地自然之道。謂之無極形式也。

總綱

無極圖



第一節　形意虛無含一氣學

虛無者。〇是也。含一氣者。⦶是也。虛無生一氣者。是逆運先天眞一之氣也。但此氣不是死的。便是活的。其中有一點生機藏焉。此機名曰。先天眞一之氣。爲人性命之根。造化之源。生死之本。形意拳之基礎也。將動而未動之時。心內空空洞洞。一氣渾然。形迹未露。其理已具。故其形象太極一氣也。

第一式

起點半邊向右。兩手下垂。左足在前。靠右足裏脛骨。爲四十五度之式。內舌頂上腭。穀道上提。此式是攬陰陽。奪造化。轉乾坤。扭氣機。逆運先天眞陽。不爲後天假陽所傷也。

第一節　合一氣圖



第二節　形意太極學

太極者。屬土也。在人五臟屬脾。在形意拳中之横拳。內包四德。（四德者即劈崩鑽砲之拳名也）形者。形象也。意者。心意也。人爲萬物之靈。能感通諸事之應。是以心在內。而理周乎物。物在外。而理具於心。意者。心之所發也。是故心意誠於中。而萬物形於

外內外總是一氣之流行也。

第一勢

起點身法。由靜而動。不可前栽。不可後仰。不可左斜。不可右歪。要和而不流。中立而不倚。左足在前。右足在後。左足後根。靠右足脛骨。爲四十五度之式。如圖是也。兩肩鬆開下垂勁。兩肘緊靠脇。兩手抱心。左手在下。右手在上。左手食指向前伸。平直在下。右手中指亦向前伸。平直在上。蓋於左手食指之上。二指相合。頭要往上頂。項要直豎。腰往下塌勁。兩胯裏根。均平抽勁。兩足後根。均向外扭勁。兩腿徐徐曲下。如圖是也。兩腿曲要圓滿。不可有死灣子。身子仍不可有一毫之歪斜。心中不可有一毫之努氣。起點之時。心意如同人在平地立竿。將立定之時。心氣自然平穩沉靜。亦無偏倚。謂之心與意合。意與氣合。氣與力合。此之謂內三合也。不如是。心始有一毫之差。而終有千里之謬也。故求學者。宜

深索焉。

第二節



太極圖

又云式立定之時。謂之鷄腿。龍身。熊膀。虎抱頭。取名一氣含四象也。易云四象不離兩儀。兩儀不離一氣。一氣自虛無兆質。兩儀因此一氣。開根也　鷄腿者（有獨立之形也）龍身者。（三折之式也）熊膀者。（項直豎之勁也）虎抱頭者。（兩手相抱有虎離穴之式也）

第三節　形意兩儀學

兩儀者。拳中動靜起落伸縮往來之理也。吾人具有四體百骸。伸之而為陽。縮之而為陰也。兩手相抱。頭往上頂開步先進左腿。兩手徐徐分開。左手往前推。

右手往後拉。兩手如同撕綿之意。左手直出。高不過口。伸到極處爲度。大指要與心口平。胳膊似直非直。似曲非曲。惟手腕至肘。總要四平爲度。右手拉到心口爲止。大指根裏陷坑。緊靠心口。左足與左手齊起齊落。後足仍不動。左右手五指具張開。不可並攏。左手大指要橫平。食指往前伸。左右手大二指虎口皆半圓形。兩眼看左手大指根食指稍。兩肩鬆開均齊抽勁。兩胯裏根亦均齊抽勁。是肩與胯合也。兩肘往下垂勁。不可顯露。後肘裏曲。不可有死灣。要圓滿如半月形。兩膝往裏扣勁。不可顯露。扣是肘與膝合也。兩足後根均向外扭勁。不可顯露。扭是手與足合。此之謂外三合也。肩

第三節　兩儀圖



要催肘。肘要催手。腰要催胯。胯要催膝。膝要催足。身子仍直立。不可左右歪斜。心氣穩定。看陽而有陰。看陰而有陽。陰陽相合。上下相連。內外如一。此之謂六合也。雖云六合。實則內外相合。雖云內外相合。實則陰陽相合也。陰陽相合。三體因此而生也。

第四節　形意三體學

三體者。天地人三才之象也。在拳中爲頭手足也。三體又各分爲三節。腰爲根節（在外爲腰 在內爲丹田）是也。脊背爲中節（在外爲脊背 在內爲心）是也。頭爲稍節。（在外爲頭 在內爲泥丸）是也。肩爲根節。肘爲中節。手爲稍節。胯爲根節。膝爲中節。足爲稍節。三節之中。各有三節也。此理乃合於洛書之九數。丹書云。道自虛無生一氣。便從一氣產陰陽。陰陽再合成三體。三體重生萬物張。此之謂也。所謂虛無一氣者。乃天地之根。陰陽之宗。萬物之祖。卽金丹是也。亦卽形意拳中之內勁也。世人不知形

意拳中之內勁爲何物。皆於一身有形有象處猜量。或以爲心中努力。或以爲腹內運氣。如此等類。不可枚舉。皆是拋磚弄瓦。以假混眞。故練拳者如牛毛。成道者如麟角。學者不可不深察也。以後演習操練。萬法皆出於三體式。此式乃入道之門。形意拳中之總機關也。

第四節　三體圖



第五節　形意演習之要義

形意拳演習之要。一要塌腰。二要縮肩。三要扣胸。四要頂。五要提。六橫順要知清。七起鑽落翻要分明。塌腰者。尾閭上提。陽氣上升。督脈之理也。縮肩者兩肩

向回抽勁也。扣胸者。開胸順氣。陰氣下降任脈之理也。頂者頭頂。舌頂手頂是也。提者。穀道內提也。横者起也。順者落也。起者鑽也。落者翻也。起為鑽。落為翻。起為横。落為順。起為横之始。鑽為横之終。落為順之始。翻為順之終。頭頂而鑽。頭縮而翻。手起而鑽。手落而翻。足起而鑽。足落而翻。腰起而鑽。腰落而翻。起横不見横。落順不見順。起是去。落是打。起亦打。落亦打。打起落。如水之翻浪。是起落也。勿論如何起落鑽翻往來。總要肘不離脇。手不離心。此謂形意拳之要義是也。知此則形意拳之要道得矣。

第一章　形意勢拳學

劈拳者。金屬 氣是一之起落也。前四節三體重生萬物。張三體總是陰陽相合。陰陽相合。總是上下內外合為一氣。故其形象太極。是三體合一。是氣之靜也。氣以動而生物。其名為横。横屬土。土生萬物。故內包四德。按其五形循環之數是

土生金也。故先練習劈拳。劈拳者。是氣之起落。上下運用之。有劈物之意。故於五行之理屬金。其形象斧。在腹內則屬肺。在拳中卽爲劈。其勁順。則肺氣和。其勁謬。則肺氣乖。夫人以氣爲主。氣和則體壯。氣乖則體弱。體弱卽必病生。而拳亦必不通矣。故學者。不可不先務也。

第一節　劈拳

起點時。先將左手往下直落。到丹田氣海處（俗名小腹）再由臍往上鑽到口。手如同托

三體圖



第一節　劈拳圖



下頦狀。再與左足一齊往前起鑽。手心朝上。攥上拳往前鑽。與足相齊。高不過眼。底不過口。左足往前墊步時。遠近隨乎人之高矮。只要身體前走不費力。爲至善處。落時左足尖往外扭。足尖相對如九十度之象限。如圖是也。此時膽要內開。右手從右邊拉到右脇。手心朝上靠住。

第二節 劈拳

第二節
劈拳圖



再出時與右足齊去。右手出時。隨出隨翻到前手時。右手心朝下。右手中指與左手食指根上出手。徐徐拉開。右手往前推。左手往後拉。手足

齊落。仍與三體合一之式相同。是展開四平前後稍也。再往前進。與左式相同。左右進退起落形式。行如槐虫。起如挑擔之意。回身看地之遠近勿拘。

第三節　劈拳

第三節　劈拳圖



勿論遠近。出去左手左足再回身。取天左旋之義也。（身本右轉因劈拳屬金。故取天左旋之義。）

第四節　劈拳

回身時。將左手左足一齊扭回。左足在後。如圖形是也。左手挽回在左脇心口邊靠住。右手與右足並身回向後來。右手右足出式。仍如同三體合一之式。左

手左足起式鑽翻相同。左手左足出去。仍與往來練時左右出手起落相同。往來蹚子多寡。須自已隨便勿拘。若是人數多者。或十數人。或數百人。以至千萬人。往來蹚子多寡。總按操練時預備的口令教習所致。爲定行止可也。

第四節 劈拳圖



第五節 劈拳

收式時。走到原起點處。回身仍還於起點三體式爲止。惟右足要往前跟步。不可離前足太近。心沉沉穩住。提頂合口。鼻孔納息。仍如前。片時隨便休息。休息時。提頂出納亦如前。

先賢云。休息時。眼不可低頭下看。要微微仰頭上看。只因眼上翻屬陰。眼下翻屬陽故也。眼上翻能泄陰火。頭目自清。眼下翻屬陽。陰火上撞。目紅頭暈。此之謂也。

又云舌頂上腭。口內若生津液。務將嚥下腹內。以免喉內乾燥。後倣此。學者謹記。

第五節　劈拳圖



第二章　形意崩拳學

崩拳者。屬木一氣之伸縮。兩手往來之理也。式如連珠箭。在腹內則屬肝。在拳中即爲崩。所謂崩拳似箭屬木者是也。其拳順則肝氣舒。其拳謬則肝氣傷。肝氣傷則脾胃不和矣。其氣不舒。則橫拳亦必失和矣。此拳善能平氣舒肝。長精神。

強筋骨。壯腦力。故學者。當細研究也。

第一節　崩拳

起點時。左右手同時將拳緊緊攥好。如螺絲形。將胳膊伸直前左肘暗含著下垂勁。後右肘往後拉勁。亦要往下垂勁。兩肩鬆開。兩眼往前看左手食指中節。出右手時。左足極力往前進步。右手同時往前靠著脇如箭。與前拳上邊相離寸許出手直去。左手同時拉回緊緊靠往左脇心口邊。右足亦同時隨後緊跟到

三體圖



第一節



崩拳圖

前足後邊相離四五寸許爲度。起落時左右手俱齊勿論左右手在前高低。要與心口齊。

第二節　崩拳

再起時、左足仍極力進步。左足仍在前。右足仍在後。緊跟相離四五寸許。與左式相同。左手起往前如右手直去。右手仍往後拉。如左手。亦拉至右脇心口邊。此形有對待錯綜交互之義。手數多寡。看地形之遠近。自便勿拘。

第二節崩拳圖



然勿論地之遠近。總要出去右手停住。再回身。

第三節　崩拳

回身時。將左足拘回。亦同九十度之式。如圖形是也。起時再將手心朝裏。順著身由臍往上鑽到口。亦如托下頦狀。回身右腿與右手同時往上起。高矮膝與肘相離二寸許。右足尖朝外。斜着極力往上仰。勿伸脚面。此時右手仍如劈拳式鑽出停住。右足極力往前進。落下亦如九十度之形式。左手同時與右足齊起齊落。右手同時往回拉至心口爲度。此時兩手五指張開。仍如劈拳相撕之意。左足同時跟隨在後邊。足尖相對右足外脛骨。足後根欠起寸許。兩腿如剪

第三節
崩拳圖



子股式。兩眼仍看前手大指根食指稍。此形是狸貓倒上樹之式也。

第四節　崩拳

再往回走時。右足先往前墊步。與劈拳勢步相同。兩手仍攥拳如前。右手與左足同時前進仍如前回身亦如前。

第四節崩拳圖

見本章第一節圖

第五節　崩拳

收式時。回到原起點處。仍回身狸猫倒上樹之式。再如前出去右手。與左足停住。收時先將右足往後撤回。相離遠近再撤左足之時不費力。爲至善處。足落仍如九十度之形式。左足亦往後撤。仍如剪子股式。左手與左足同時往前直

出右手與左足同時往後。拉至心口靠住。兩手皆拳。每逢剪子股式。左膝緊靠右腿裏曲膕內不可有縫。緊緊𢴇住力亦不可過與不及。此時兩眼仍看前手食指中節。食指中節仍與心口相平直。兩肩兩胯裏根。抽勁仍如前。頂提亦如前。沉沉穩住。片時隨便休息。

第五節　崩拳圖



第三章　形意鑽拳學

鑽拳者。屬水是一氣之曲曲流形。無微不至也。鑽上如水在地中忽然突出。亦如泉水之上翻似閃。在腹內則屬腎。在拳中即爲鑽。所謂鑽拳似閃屬水者是也。其氣和則腎足。其氣乖則腎虛。清氣不能上升。濁氣不能下降。究其拳不順。眞

勁不能長。拙勁亦不能化矣。學者當知之。

第一節　躦拳

起點時。兩手攥拳。先將前足如劈拳式。往前墊步。遠近亦相同。前手心朝下。後手心朝上。出手時。左手往回拉至心口下臍上。大指裏根緊靠腹。右手出時。與左手背上出去。躦出手高不過眉。手心仍朝裏對眼。手離眼尺餘停住。右足進

三體圖



第一節



躦拳圖

步。亦同時與右手齊去極力前進。兩足相離遠近。亦與劈拳步相同。手足起落仍要齊。兩肩兩胯抽勁。仍與前三體式同。腰塌勁亦然。惟眼上翻看拳手心。

第二節　鑽拳

再起。右拳手腕往外扭勁。手心朝下。左手腕往裏扭勁。手心朝上。右足墊步。兩手兩足。起落進步。仍與左式相同。勿差分毫。手數多寡。仍看地形遠近自便。然勿論遠近。亦總出去左手再回身。

第二節

鑽拳圖



第三節　躦拳

回式時。左右拘回。（逢足往裏勾。足後根極力往外扭勁。爲要。）左手同時將拳扣回至口處。手心朝下。手腕往外扭勁停住。左拳手腕往裏扭勁。扭至手心朝上。如劈拳躦出。兩手仍如前法起落。右足同時與右手齊起齊落。仍如左右陰陽相摩之形式。

第三節　躦拳圖



第四節　躦拳

收式時。走到原起點處。惟要右式。左手左足在前停住。回身手足起落。與右式相同。頭頂塌腰之勁亦然。收時左足極力進步。與前無異。惟右足緊跟在後亦

如劈拳收式跟步相同。
穩住片時休息如前。

第四節續拳圖

見本章第二節圖

第四章　形意砲拳學

炮拳者。屬火是一氣之開合。如炸砲忽然炸裂。其彈突出。其性最烈。其形最猛。在腹內則屬心。在拳中而爲砲。所謂砲拳似炮屬火者是也。其氣和則心中虛靈。其氣乖則心中朦昧。其人必愚矣。其拳和則身體舒暢。其拳謬則四體失和矣。學者務深究此拳也。

第一節　炮拳

起點時。身子勿移動。右手靠著身子先推出。與左手合成一氣。再與左足以並極力往前出。惟左右手。徐徐往下斜著伸去。右足隨後起。與左脛骨高相齊。進至左足裏脛骨時勿落。兩手一氣。一齊攥拳。往回提至小腹左右靠住。兩手心皆朝上。左足同時與兩手提起。右足亦同時落地。左足亦同時提起。緊緊靠住右足裏脛骨。身子仍如陰陽相合之式。腰要極力塌勁穩住。

三體圖



第一節



炮拳圖

第二節　炮拳

進步時。左手順著身子往上鑽，肘往下垂勁。拳鑽至頭正額處。右手同時起至心口邊處。此時左手拳外腕。極力往外扭勁。至手心朝外。手背緊靠正額。右手同左手翻時。由心口直出。與崩拳相同。左足極力一齊與右手往前進步。右足隨後跟，相離遠近。亦與崩拳步相同。（左足在前。右足在後。右手在前。左手在上正額處。）亦是錯綜之義。兩眼看前手食指中節。前拳高低仍與心口平。手足起落鑽翻進步。總要齊全為佳。兩肩均鬆開抽勁。取其虛中之義也。

第二節炮拳圖



第三節 炮拳

換式先將兩手腕。均朝裏扭勁。往小腹處落下。手心朝上。緊緊靠住。兩肘亦靠往兩脇。左足亦同時往前墊步。足要直出停住。再起右足靠著左足脛骨往右邊斜著進步。與左式相同。右手順著身子鑽上去到頭正額處。手腕外扭勁。手心朝外。手背靠著正額。肘要垂著勁翻手。左手同時到心口邊出去。與右足齊出。左足跟步。亦與左式相同。肩抽勁仍如前式。手數多寡自便。勿論手數多少。出去左手右足再回式。

第三節
炮拳圖



第四節 炮拳

回式時。兩手仍如前落在小腹處。右足極力回勾。與手同時起。身子向左轉。左足提起。靠住右足裏脛骨。仍然如前。左

第四節炮拳圖

見本章第一節圖

足極力斜著進步。右足隨後跟步如前。右手出去仍如前。左手上讚翻扭勁亦如前。

第五節 砲拳

式時。到原起點處。仍然左手與右足在前。身子仍向左轉。手足仍如前法回

身相同。右手左足出去穩住。不可慌。少停片時休息。

第五節 炮拳鬪

見本章第二節圖

第五章 形意橫拳學

橫拳者。土也是一氣之團聚也。在腹內則屬脾。在拳中而爲橫。其形圓。其性實。其氣順。則脾胃和緩。其氣乖。則脾虛胃弱。而五臟必失和矣。其拳順。則內五行和而百物生。其拳謬。則內氣必努力矣。內氣努則失中。失中則四體百骸無所措施。諸式亦無形矣。其氣要圓。其勁要和。萬物土中生。所謂橫拳似彈屬土者是也。先哲云。在理則爲信。在人則爲脾。在拳則屬橫。

人而無信。百事不成。人傷其脾。則五臟失調。橫拳不和。百式無形。此言形名雖殊。其理則一也。橫拳者乃形意之要著也。學者不可不愼詳之。

第一節　橫拳

起點時。兩手一齊攥拳。左拳手心朝上。右拳手心朝下。出手時將右手背往左肘下。出去向左手背。此時左手停住勁。不可移動。俟出左足時。右手與左足相錯綜著斜出。右足隨後跟步在後。兩足相離遠近。如砲拳跟步相同。進步擰住勁。手腕向裏翻。翻至手心朝上。連翻代擰。直往前躦到極處爲度。不可有曲勁。左手腕向外擰勁。至手心朝下。手背向上。同時向後拉。至右肘停住。兩手分開時。如同兩手撕絲不開之意。兩肩均合住抽勁。如同扣胸之狀。暗含著抽。可莫顯露著抽。心不可使努力。要自然爲妙。此時兩眼看右手心。兩胳膊如同太極單陰陽魚形。前手高低與前胸平。

三體圖



第一節



橫一圖

第二節 橫拳

換式先將左足往前墊步。再往右邊斜著進步。仍與砲拳步相同。惟兩手如左式將右手停住勁。左手再起右肘下邊。手背朝上。往前奔右手背。左手腕朝裏擰勁直往前躦。連躦代擰勁。直躦到極處。手心朝上停住。右手腕朝外擰勁。連擰代往後拉至左肘。手背朝上。手心朝下停住。兩手分開時。亦如同左式撕緜之意。兩胳膊仍如太極單陰陽魚形。手足仍錯綜著。抽勁仍如前。眼看亦仍如

第二節
橫拳圖



第三節 橫拳

第三節
橫拳圖



前式。手數多寡仍自便。勿論遠近。出去左手右足。再回式。

回式時。先將右足。極力往裏勾回。足後根。極力往外扭勁。左手停住勁。回身向右轉。右手背朝上。仍往左肘下往前。左

手百處出手。左足同時與右手進步出去。兩手分開之勁。仍如前式。勿更易。

第四節　橫拳

第四節橫拳圖　見本章第一節圖

收式時。走到原起點處。左手右足在前。回身仍與前回身式相同。回過身時。右手左足在前。進步。跟步。仍如前式。停住。

第六章　五拳合一進退連環學

連環者。是五行合一之式也。五行分演而爲五行拳。（五綱之謂也）合演而爲七曜連珠。（連環之謂也）分合總是起躦落翻陰陽動靜之作爲。勿論如何起躦落翻。總是一氣。之流行也。起落躦翻亦是一氣流行之節也。中庸曰。喜怒哀樂之未發

謂之中。發而皆中節謂之和。拳技亦云。起躦落翻之未發謂之中。發而皆中節謂之和。中也者形意拳之大本也。和也者。形意拳之達道也。五行合一。致其中和。則天地位。萬物育矣。若知五行歸一和順。則天地之事。無不可推矣。天爲大天。人爲一小天。天地陰陽相合能下雨。拳脚陰陽相合能成其一體。皆爲陰陽之氣也。內五行要動。外五行要隨。靜爲本體。動爲作用。若言其靜。未漏其機。若言其動。未見其跡。動靜正發而未發之間。謂之動靜之機也。先哲云。知機者其神乎。故學者當深研究此三體相連。二五合一之機也。

第一 連環拳

起點時。兩手攥上拳。進步與崩拳同式。如行軍直陣形之理。

三體圖



第一節



連環拳圖

第二節 連環拳

第二節

青龍出水圖



退步與崩拳收剪子股式同。如行軍出左翼。謂之青龍出水。

第三節　連環拳

再換式爲黑虎出洞。出右手右足。右足出去要直。左足隨後跟步。足仍斜著。後足裏脛骨相對右足腳後根右手從右脇與心口平著直出。拳仍與崩拳相同。兩眼看右手食指中節。左手腕朝裏扭勁。手心朝上。與右手同時往後拉。拉至右脇停住。兩手出拉之時。總是兩肩裏根均往回扭勁。進步之時。兩胯裏根亦均往回抽勁。此式名黑虎出洞。與行軍出右翼同理。

第三節

黑虎出洞圖



第四節　連環拳

白鶴亮翅。先將右手屈回在心口下邊。與左拳相對。兩手心緊靠腹。再將兩拳手腕向外扭勁至兩手背向裏。一齊徐徐往上起。起至頭正額上邊。再往前後如同一條線分開到極處。兩拳如同畫成上半圓形。伸至兩拳前後相對。均與肩平停住。然後左足極力往後墊步。兩拳一齊往下落。如同下半圓形落至小腹處。兩肘靠脇。左手張開。右手仍是拳。手背落至左手掌中。手起時兩眼看兩拳。手落時兩眼看右手隨著下落。右足同時與兩手往回撤至左足處。右足仍直著。足後根緊靠左足裏脛骨。身體要三曲折形。惟腰極力塌下勁。兩肩兩胯均如前抽勁。頭仍頂住勁。身要穩住。兩眼

第四節　白鶴亮翅圖



再往前看。此謂如行軍陣圖兩翼翕張之式。故名白鶴亮翅。

第五節　連環拳

再變爲炮拳。將右手往上鑽。鑽至頭正額手腕向外扭勁。手背仍靠正額處。左手亦同時鑽至心口直往前出。右足亦同時往前進步。左足亦隨後緊跟步。與單習砲拳均皆相同。惟式直往前進步。不斜著走步。停住。此謂兩翼合一直進。名爲銳形。故名曰砲拳。

第五節　連環炮拳圖



第六節　連環拳

再變爲劈拳。左手往下落似半圓形。如劈拳劈物形式。落至小腹處。左足極力往後墊步要直著。左手心朝裏。順著身子往上直躦至心口。右手再直往前往下劈去。伸到極處。左手從嘴往前劈去。此時右手從左手下邊拉回。兩手仍似劈拳撕法撕開。右手拉至右脇停住。右足亦同時退至左足。後邊相離遠近與劈拳式相同。兩眼看左手大指根食指稍，兩肩兩胯均鬆開抽住勁。此時身子陰陽相合之式。腹內如同空洞相似爲妙。此式取金方之義。故名劈拳式。

第六節　連環劈拳圖



第七節　連環拳

變爲包裹式。亦名爲橫拳。兩手皆先將中指無名指小指。極力一齊捲回。兩手大指食指。均皆伸直。兩手心均暗含與兩肩相合著抽勁。不可顯露。再將左手往下落至小腹處。手腕向裏裹。左肘緊靠左脇。手往上鑽至口處。手腕再向外扭勁。斜著往前擰著勁出手。到極處手心朝下。雖然胳膊斜出。總是與心口出去之意。朝裏裹手時。左足與左手。同時回至右足脛骨前邊。足尖著地。足後根欠起。再一齊同左手出去仍回原處，似落未落之時。右手從右脇手腕朝裏裹勁。從心口至嘴·往前鑽出。到極處手心

第七節　包裹圖



朝上。食指伸著。與嘴相對叉平著。左手俟右手出時。卽往回扗拉至左脇仍手心朝下停住。右足同時隨後跟步。此式亦錯綜著。身子三折式形小腹放在左腿根上爲度。此名爲包裹之式。亦名圓形屬土。

第八節　連環拳

換爲狸貓上樹之式。先將左足往前墊步。再起左手右足。一齊極力前進。右手同時拉回至心口右邊。左足亦同時隨後緊跟步。兩腿仍剪子股式。兩手皆張開。兩肩兩胯均齊抽勁。不可有一絲錯

第八節　狸貓上樹圖



不齊。使內氣不得中和。醜態百出。拙氣盡生。人雖有勇敢之心。亦不能有所得也。學者愼之。此謂狸貓上樹之式。如陣圖爪牙之形。又剪子股式。如擒拿是也。

第九節　連環拳

變崩拳式。先墊右足。再極力進左足。出右手。左手拉回至心口左邊。右足隨後緊跟步。手足用勁。與兩足相離遠近。仍與崩拳相同。不可相差分毫。停住再回身。此謂直形。亦追風趕月不放鬆之謂也。

第九節　連環崩拳圖



第十節　連環拳

回身爲狸貓倒上樹之式。仍與崩拳回身剪子股式相同停住。此式如同行軍敗中取勝之式。故名爲狸貓倒上樹。

第十節

狸貓倒上樹圖



第十一節　連環拳

回演仍墊右足。進左足。出右手。左手拉回。右足後跟步。形式用勁。皆與一節式相同。

第十二節　連環拳

退步出手。與二節式相同。

第十三節　連環拳

出洞。與三節式相同。

第十四節　連環拳

亮翅。與四節式相同。

第十五節　連環拳

砲拳。與五節式相同。

第十六節　連環拳

劈拳。與六節式相同。

第十七節　連環拳

包裹。與七節式相同。

第十八節　連環拳

上樹。與八節式相同。

第十九節　連環拳

崩拳。與九節式相同。

第二十節　連環拳

倒上樹。與十節式相同。

第二十一節　連環拳

收式。仍與崩拳收式相同。

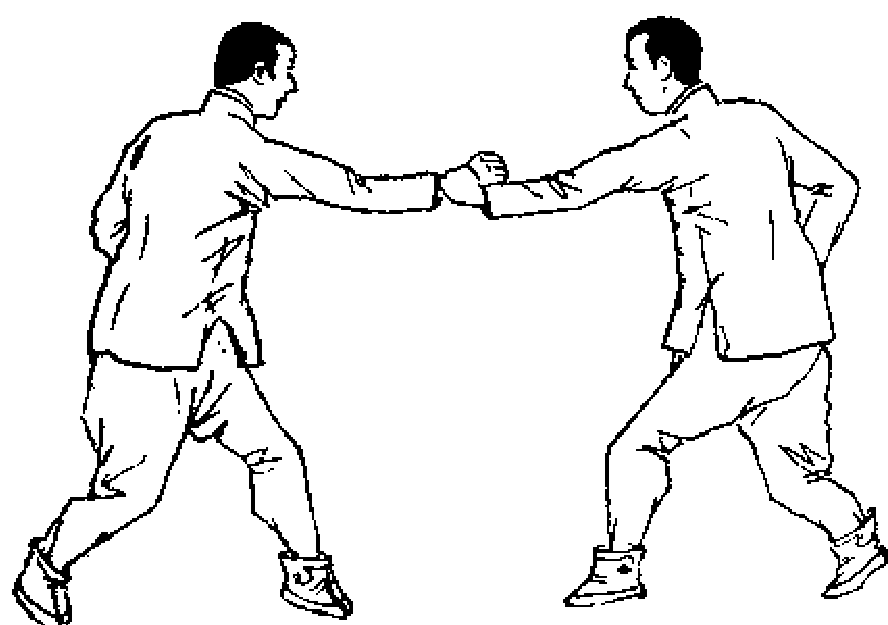
第七章　五拳生尅五行砲學

前七曜連珠者。是五綱合一演習而成連環。是陰陽五行演成合一之體也。此謂五行生尅變化分布之用也。又謂之五行砲拳。

前者五行單習。是謂格物修身。而後五行拳合一演習。是謂連。環爲齊。家有克明德之理。此謂家齊。是五行拳各得其當然理之所用。而又謂明德之至善也。先哲云。爲金形。止於劈。爲木形。止於崩。爲水形。止於鑽。爲火形。止於砲。爲土形。止於橫。五行各用其所當。於是乃有明德之至善之謂也。故名五行拳生尅變化之道也。

第一節　五行生尅拳

第一節



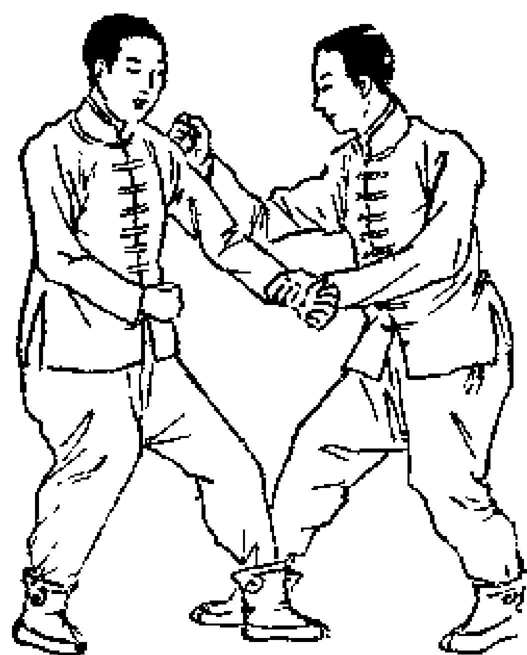
預備甲乙二人合演對舞。起點時。二人分上下手。均站三體式。甲上手。乙下手。乙先進步打崩拳。甲上手用左手扣乙的右拳。甲兩足後代後著。與手同時撤步。右手仍在右脇。

第二節　五行生尅拳

乙再打左手。仍是崩拳。甲再將左足尖。向外斜横著墊步。左手起鑽仍與劈拳相同。鑽至在乙的左手外邊。手心向裏停住。右手急速從右脇。向着自己的左

第二節

甲　乙

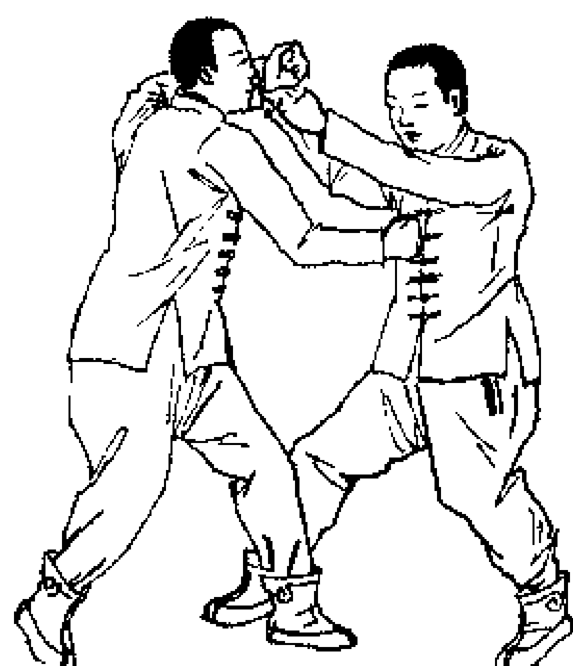


手出去。再向着乙的頭肩膀下去。右足亦與右手。同時進至乙的左足外後邊落下。是劈拳能破崩拳。謂之金尅木也。

第三節 五行生尅拳

乙再將左拳往上鑽翻（是手腕向外翻也）右手向甲的心口打出去。兩足不動。是謂砲拳。所以崩拳屬木。砲拳似砲屬火。木能生火。崩拳能變砲拳。砲拳屬火。火尅金。所以砲拳能破劈拳也。

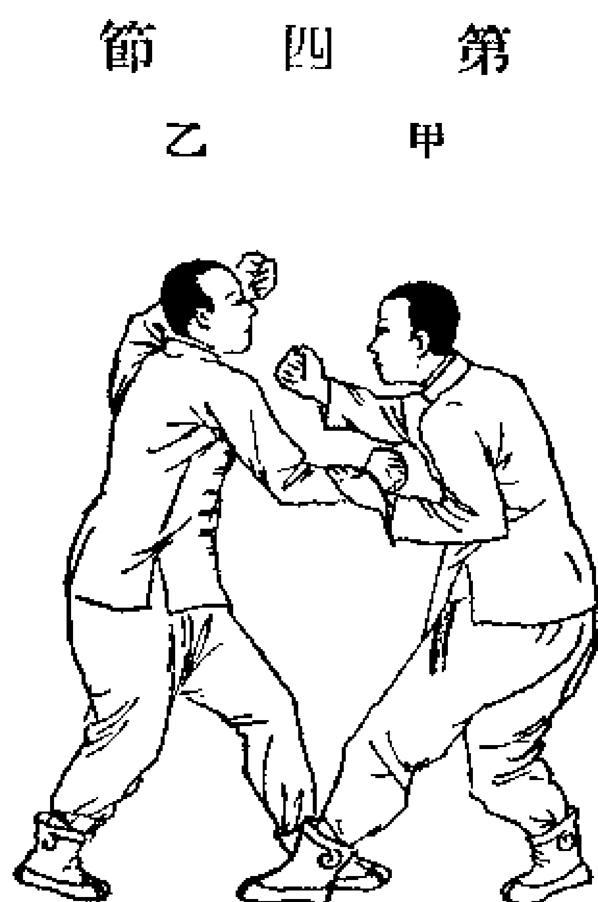
第三節



第四節　五行生尅拳

甲再將右足提起抽回。向左邊足尖向外斜橫著墊步。左拳往下落向裏裹勁。肘靠脇壓住乙的右手。卽速將自己的右手抽回右脇。再將左足向前進步。至乙的右足裏邊。右拳手心向上。順著自己身子。肘靠着脇。與左足同時向着乙的左手裏邊下頦鑽去。兩眼着乙的眼。俟其變動。此謂鑽拳能破砲拳。劈拳屬金。鑽拳屬水。是金生水。劈拳能變鑽拳。水尅火。所以鑽拳。能破砲拳也。

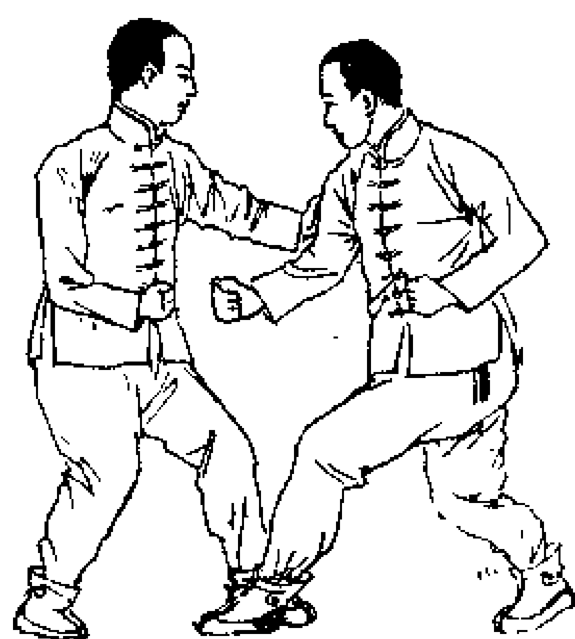
第四節



第五節　五行生尅拳

乙再將右拳抽回右脇。左手與右手同時斜著勁。向著甲的右肘上胳膊推去。謂之取甲的斜勁。兩足不動。是謂橫拳能破鑽拳。砲屬火。橫屬土。火生土。是砲拳能變橫拳。土尅水。所以橫拳能破鑽拳也。

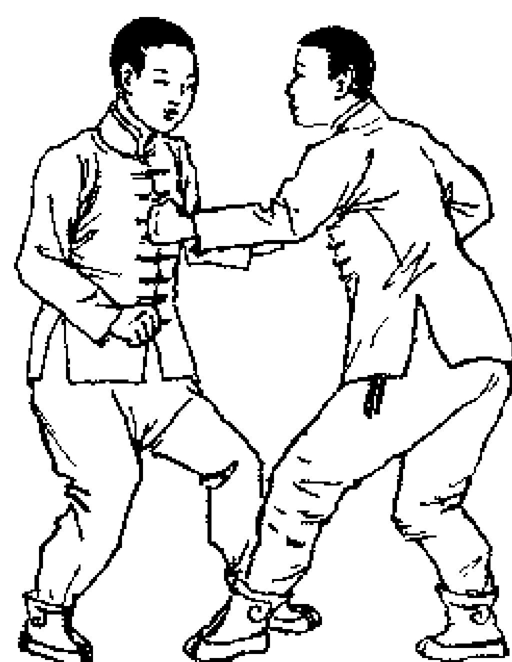
第五圖



第六節　五行生尅拳

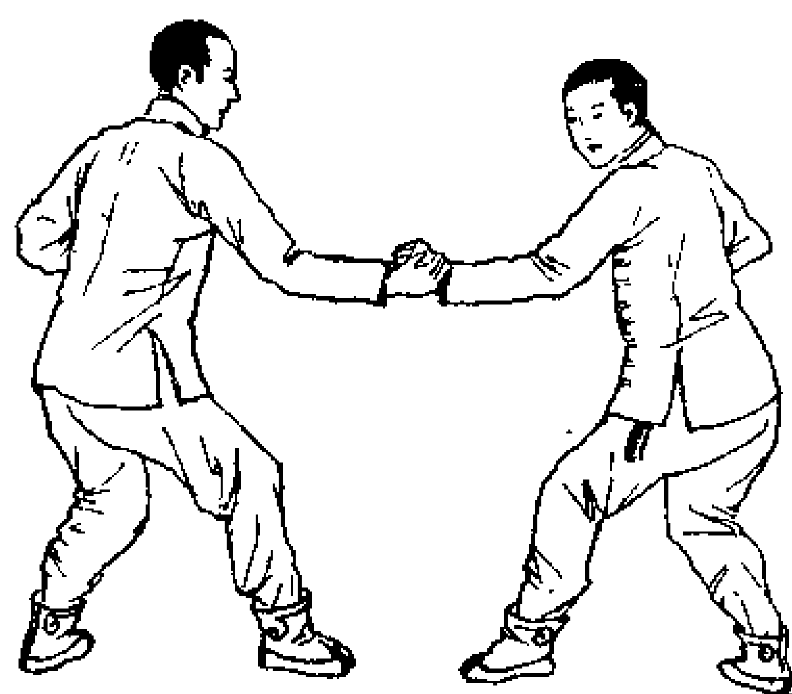
甲　再將右手抽回。左手對乙的心口如箭直打去。兩足不動。是謂崩拳。鑽屬水。崩拳屬木。水生木。是鑽拳能變崩拳。木尅土。所以崩拳能破橫拳也。

第六圖



第七節　五行生尅拳

第七圖



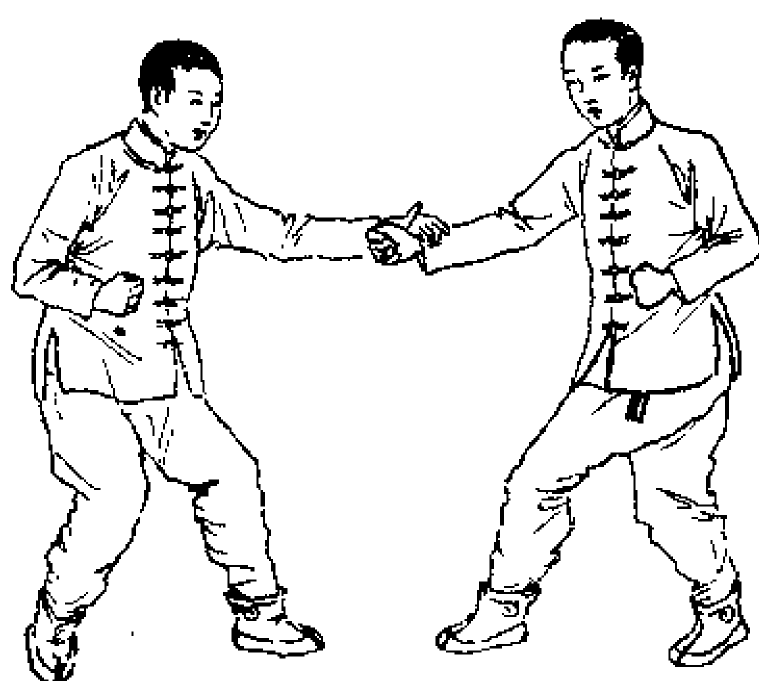
乙即將右手。扣甲的左拳。乙再將左手左足。撤回至右足後邊。如劈拳形式。

第八節　五行生尅拳

甲再打右手崩拳。

第八圖

附第九圖



第九節　五行生尅拳

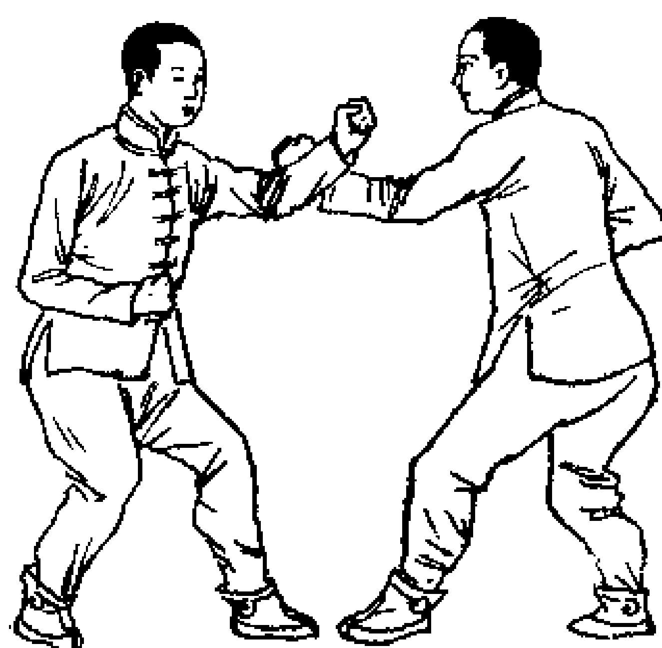
乙再將左手。扣甲的右拳。乙的右拳右足。如前式撤回。

第十節　五行生尅拳

甲再打左手崩拳。

第十節

附第十一圖



第十一節　五行生尅拳

乙即將左手。如單打劈拳式。從小腹處躦出在甲的左手外邊。手心朝上。再出右手進右足。劈法進法。各項的勁。與甲第一式相同。此式亦劈拳破崩拳。謂之金尅木也。

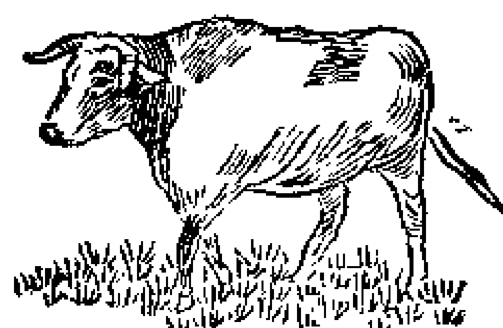
第十二節　五行生尅拳

再演甲爲乙的前式。

第十三節　五行生尅拳

乙爲甲的前式。來往循環。直如一氣之伸縮往來之理。若得此拳之意味。眞有妙不可言處。　先哲云太極之眞。二五之精。亦是此拳之意義也。

上卷終



下編形意天地化生十二形學

天以陰陽五行。化生萬物氣以成形。而理卽敷焉。乾道成男。坤道成女。而人道生焉。天爲大天。人爲小天。拳脚陰陽相合。五行和化。而形意拳出焉。氣無二氣。理無二理。然物得氣之偏。故其理亦偏。人得氣之全。故其理亦全。物得其偏。然皆能率夫天之所賦之性。而能一生隨時起止。止於完成之地。至於人則全受天地之氣。全得天地之理。今守一理。而不能格致萬物之理。以自全其性命。豈非人之罪哉。況物能跳舞效法於人。人爲萬物之靈。反不能格致萬物之理以全其生。是則人而不如物矣。豈不愧哉。今人若能於十二形拳中。潛心玩索。以思其理。身體力行。知行合一。不惟能進於德。且身體之生發。亦可以日强矣。學者胡不於十二形拳中。勉力而行之哉。

十二形者。是天地所生之物也。為龍虎猴馬鼉鷄鷂燕蛇駘鷹熊是也。諸物皆受天地之氣而成形。具有天理存焉。此十二形者。可以該括萬形之理矣。故十二形為形意拳之目。又為萬形之綱也。所以習十二形拳者。可以求全天地萬物之理也。

第一章　龍形學

龍形者。有降龍之式。有伏龍登天之形。而又有搜骨之法。龍者眞陰物也。（龍本屬陽在拳則屬陰。）在腹內而謂心火下降。丹書云。龍向火中出是也。又為雲。雲從龍。在拳中而謂龍形。此形式之勁。起於承漿之穴。（即唇下陷坑處。又名任脈起處。）與虎形之氣輪迴相接。二形一前一後一升一降是也。其拳順。則心火下降。其拳謬。則身必被陰火焚燒矣。身體必無活潑之理。而心竅亦必不開矣。故學者。深心格致。久則身體活潑之理。自然明矣。

第一節　龍形

起點三體式。先將左足尖向外扭。斜橫著朝前墊步。足心欠起。右足扭直。足尖著地。足後根欠起。兩手如劈拳。右手出去。左手抽回。兩胯裏根鬆開勁。身子伏下。小腹全放在左腿上。如龍下潛之意。兩眼仍看前手食指。手仍與心口平。腰仍然塌勁。兩肩鬆開抽勁。仍如前法式穩住再換。

三體圖



第一節　龍形圖



第二節　龍形

換式將右手如劈拳摟回躦出。左手出去。兩手仍如劈拳。惟兩腿調換。左腿抽至後邊。如右足式。右腿進至前邊如左足式。兩腿抽換之時。與兩手同時起。如飛龍升天之意。落下四稍具要齊。抽換之時身子不可往上起。頭要暗含著項勁。身子總有上起之形。乃隨著意而起也。穩住再換式。

第二節龍形圖



第三節　龍形

再換式。兩手起落。兩腿抽換。兩肩兩胯鬆開抽勁。仍然如前。惟換式躦手之時。

節三節
龍形圖
見本章第一節圖

眼跟著手往上看。下頦往前伸。又往上兜勁。取任脈起於承漿之意也。數之多寡自便。

第四節　龍形

第四節
龍形圖
見本章第二節圖

收式仍還於左式右手左足在前。穩住。再將右手抽回。左手出去。仍還三體式休息。

第二章　虎形學

虎形者。有伏虎離穴之式。而又有撲食之勇也。在腹內爲腎水清氣上升。丹書云。虎向水中升是也。又爲風。風從虎。在拳中而爲虎撲。臀尾（名督脈。又名長强。）起落不見形。猛虎坐臥出洞中是也。其拳順。則清氣上升。而腦筋足矣。其拳逆。則濁氣不降。而諸脈亦不貫通矣。醫書云。督脈爲百脈之原。督脈一通。諸脈皆通。即此意也。學者務格其虎形之至理。而得之於身心。以通諸竅。

第一節　虎形

起點仍是三體式。先將左手右手具往前往下斜着伸直。身子仍是陰陽相合着抽住勁。不可有移動。再將右足極力前進。過去左足一二尺。不等落地左足即提起。緊靠右足脛骨。兩手與左足亦同時摟提至小腹處。手心向上。兩肘緊緊靠脇。腰下塌勁。摟提起落總以腰塌勁爲主。不然則身體不能輕矣。頂提身

體相合。仍如前法。穩往此式無論遠近束身一躍而去。並非蹤跳也。

三體圖



第一節

虎形圖



第二節　虎形

再出左足。斜着往前進步。右足跟步與練炮拳相同。兩手順着身子躦上至下類處。往前連躦代翻兩手腕均向外扭勁向前撲出。兩手與心口平。兩肩又向

第二節 虎形圖



外開勁。又向後抽勁。左足直着。與手同時前進。左足跟步與練炮拳相同。兩眼看兩手當中穩住。

第三節 虎形

再進換右式。先將左足直著。往前墊步。與炮拳墊步相同。兩手一齊。與左足墊步之時。同時落至小腹處。與劈拳單手落法相同。此不過兩手齊落。與足如一。兩眼再看右邊。遠近將眼正住。不仰不俯。譬如算學身爲股。地上爲勾。眼看處爲弦。是爲目的此看法眼不能生浮火也。

第四節 虎形



第四圖　虎形圖

再進。步法與炮拳相同。兩手如左式。撲出均皆相同。數之多寡隨便。無論多少。總以出去左式。停住再回身。

回身向左轉。扣右足進步與砲拳相同。兩手與扣右足時。一齊落在小腹處。兩手仍與左足同時撲出。與前式相同。

第五節　虎形

第五節圖　虎形圖

見本章第二節圖

第六節　虎形

再進。仍與前式相同。

第七節　虎形

收式。仍出去右式。停住。回轉進步。兩手撲出。亦仍與回身之式相同。回過身時穩住片時。休息。

第三章　猴形學

猴形者。物之最精最巧者也。有縮力之法。又有蹤山之伶。在腹內則爲心源。在拳中謂之猴形。其拳順則心神定靜。而形色亦能純正。其拳謬。則心神搖亂。而形色亦卽不和。手足亦必失宜矣。孟子云。根心生色現於面。盎於背。施於四體。亦此氣之謂也。此形之技能。人固有所不能及。然格致此技之理。而身體力行之不惟能收其放心。且能輕便身軀也。學者於此形。切不可忽焉。

第一節　猴形掛印式

預備起點三體式。穩住。再將左足抬起。走往右邊。墊步極力向外扭勁。左手落至小腹處。與劈拳相同。鑽出身子隨着左足向左轉。右足極力進步。至左足前邊。足尖向裏扣勁落下。此時身子面向。或西南。或東北。總看是從何方起點。若是從北方起點。此式面向東北矣。再將左足。與左手。同時撤至右足後邊右手

二體圖



第一節



左式猴形掛印圖（一）

再與左手上邊出去。此式與劈拳相同。

第二節　猴形扨繩式

再將左足極力往後墊步。右足踏着地。拉至左足處足尖着地。足根欠起。足後根對著左足脛骨。身子三折形。如圖是也。右手拉至小腹處。肘緊靠住脇。左手出至口前二三寸許。手背朝上。兩手如同鷹捉形式。五指具張開。肘靠脇。兩胯裏根。與臀尾極力往後縮力。頭可往前又往上。頂住勁穩住。

第二節　左式　猴形扨繩圖（二）



第三節　猴形爬竿式

再將右足。極力前墊步。再進右手。左足同時並出。拉回左手。至心口左邊。停住。再出右足左手亦同時並出。惟右腿極力上抬。大腿根與小腹相挨。足尖極力上仰。微停。再出右手落右足。左手又拉回。起手落足。回拉手。要齊正。此式與劈拳相同。穩住再換式。

第三節 左式 猴形爬竿圖（三）



第四節　猴形掛印式

換式。再將右足極力往外扭勁。右手亦如左式落在小腹處。往上鑽出。身體隨着右足右轉。左足極力往前進步。又極力往裏扣足。此時身子面向西北矣。再

第四節
右式
猴形掛印圖
（一）



第四節
右式
猴形扨繩圖
（二）



出左手。劈拳式仍如左式。往後縮力。又往前進步。出手抬足回拉手。無不與左式相同。數之多寡自便。回式。無論左式右式隨便回式。勿拘。

第四節

右式

猴形跑拳圖

（三）



第五節　猴形

回式時。譬如面向西北。左手左足身向左轉。面向西南。出手起落仍與左右式練法相同。

第六節　猴形

收式仍還於原起點處。亦仍與左右式練法相同。穩住片時休息。

第四章　馬形學

馬形者。獸之最義者也。有疾蹄之功。又有垂韁之義。在腹內則爲意。出於心源。在拳中而爲馬形。其拳順。則意定理虛。其拳謬。則意妄氣努。而手足亦不靈矣。先哲云。意誠而后心正。心正則理直。理直則拳中之勁。亦必無妄發矣。學者於此馬形。尤須加意。

第一節　馬形

預備起點三體式。將左足往前墊步。足落地如九十度之形式。將右左手捲上拳。兩手腕朝裏裹勁。裏的手心向上。兩肩鬆開抽勁。左胳膊不可回來。仍挺住勁。

三體圖



第一節



左式 馬形圖

第二節 馬形

第二節 右式馬形圖



再將右手。向左手背下出去。此時兩手心仍向上着。兩手分開之時。右手向前推勁。左手向後拉勁至心口前停住。兩

手腕皆向外扭勁。扭至手背皆向上兩拳相對。右足與右手。同時極力向前進步。左足隨後微跟步。不可離前足太近。兩眼看前手食指根節。兩胳膊如陰陽魚形式。兩肘不抬起。如圖是也。兩肩均向外鬆開抽勁穩住。

第三節　馬形

再出式。裹手墊步。出手。兩手相對。兩肩抽勁。兩眼看處。均與左式相同。數之多寡自便。無論數之多寡。總出左手再回式。

第四節　馬形

回式。身子隨著右手向右轉。兩手兩足。均與劈拳相同再出手。與左右式。均皆相同。

第五節　馬形

收式仍與回式。起鑽。轉身。墊步。兩肩抽勁。亦均皆相同。停住片時。休息。

第五章　鼉形學

鼉形者。水族中之身體最伶者也。此形有浮水之能。在腹內則爲腎。而能消散心火。又能化積聚。消飲食。在拳中則爲鼉形。其形能活潑周身之筋絡。又能化身體之拙氣拙力。其拳順。則筋骨弱者。能轉而爲强。柔者。能轉而爲剛。筋縮者。易之以長。筋弛者。易之以和。則謂順天者存也。其拳謬。則手足肩胯之勁必拘束矣。拘束。則身體亦必不輕靈。不活潑矣。不活潑。即欲如鼉之能與水相合一氣而浮於水面。難矣。

第一節　鼉形

預備起點三體式。將左手裹在下頦處。手心朝上。肘緊靠脇。左足與左手。同時至右足脛骨處。

三體圖



第一節
右式
鼉形圖



第二節
左式
鼉形圖

見連環第七節左手包裹

第二節　鼉形

再將左手。從口斜著與足並出與連環包裹相同。手足似落未落之時卽出右手。

第三節　鼉形

再將右手。從右脇裹著勁。鑽出至口。肘靠着脇。從口前鑽出去尺許。手心仍朝上。亦與連環練包裹右手相同。右足同時與右手。起至左足脛骨處。似靠未靠之意不可落地。

第三節鼉形圖

第四節　鼉形

見連環第七節右手包裹

第四圖　右式鼉形圖



再將右手右足。向斜著連翻代橫出去。與左式相同。

第五節　鼉形

再出左手足仍與右式相同。兩眼看所翻之左右手之食指。雖然兩手之分合。總如一氣連環不斷之意。又兩手兩足分合。總是與腰合成一氣。又如萬派出於一源之意也。數之多寡自便。

第六節　鼉形

回式。橫出右手右足之時。右足不落。即速極力回扣。身子隨着左手。向左轉。裏手仍向斜着出去右手。右足隨後跟著。亦仍如左右式練習相同。

第七節　鼉形

收式。仍如回式。裏蹚起落相同。穩住休息。

第六章　鷄形學

鷄形者。鷄於世最有益者也。能以司晨報曉。又有單腿獨立之能。抖翎之威。爭

鬬之勇。則雞形拳中之功夫。可謂甚大。在腹內而爲陰氣初動。又爲巽卦。在天爲風。在人爲氣。在拳中謂之雞形。又能起足根之勁上升。又能收頭頂之氣下降。又能散其眞氣於四體之中。其拳順。則上無腦筋不足之患。下無腿足疼痛之憂。其拳謬。則腦筋不足。耳目不靈。手足亦痲木不仁矣。學者於此雞形中最當注意。

第一節　雞形金雞獨立式

預備起點三體式。先將右手從左手下出去。腰胯肩隨着右手去。右腿曲膝。足後根欠起。右手抽回。肘靠著脇。右足再往前進。至左足前。足高矮與左足脛骨相齊。不可落地。再將右手。從左手上邊抽回來。左手亦與右手下邊出去。兩手具是掌。右足落時。左足同時提起。靠至右足脛骨處。兩足起落。皆與兩手均要齊一。腰亦同時塌勁爲謹要。此時兩胯兩肩。具陰陽相合著抽住勁。右腿要曲

着。左手往前往下。斜着推住勁。右手大指根在心口處靠住。兩眼看左手大指

三體圖



第一節



金鷄獨立圖

根食指稍。身子如標住一般勿動。穩住再往前進。

第二節　鷄形後金鷄獨立式

前進。兩手仍勿動。右肘靠着脇。左手極力推住勁。再將左足極力前進落地。右足亦再極力前進。步未落地之時。左足提起。仍靠右足脛骨。如前式穩住。此式與虎撲子頭步相同。惟兩手之式。左手仍推着勁。右手仍在心口不動。前後兩

式。具金雞獨立之式。

第三節　雞形金雞食米式

將左手仍極力挺住勁。再將右手捲上拳。向前出去。如崩拳形式。左足直著。極力於右手同時向前進步。惟左手不可回來。與左足出時。同時扣在右手腕上。右足亦隨後緊跟至左足處。如崩拳跟步相同。兩眼看右手食指中節。兩肩向後抽勁。兩胯裏根亦然。穩住。

第三節
金雞食米圖



第四節　雞形金雞抖翎前式

再將兩手抱在胸前。手心向裏。左手在裏邊。右手在外邊。離胸前二三寸許。兩

肘往下垂勁。兩肩亦往下垂勁。又往外暗著開勁。身子如同捆住勁一般。兩胳

第四節



金雞抖翎圖前

膊如十字形式。將右足撤回。兩腿如同騎馬式。兩足向外扭。不可顯扭。兩膝向裏扣勁不可顯扣。兩胯根向裏抽勁。亦向外開勁。亦不可顯露。

第五節　雞形金雞抖翎後式

兩手分開式。將右手順著面前正中往上鑽去。至正額處再翻。如炮拳翻手相同。左拳與右拳同時。向下向後拉勁。至左脇後邊手心向下。如同劈拳拉手相同。兩足扭成順式如圖是也。身子隨着右胳膊扭勁。扭至心口與右膝並右足

尖相對爲度。此時兩眼隨著右手看食指根節。兩肩向外均齊開勁。

第五圖

金鷄抖翎後圖



第六節　雞形金雞上架式

再將右手張開。手腕向裏扭勁。至手心朝裏。即靠着身子。向左胳膊下邊極力穿去。手腕緊靠着左脇。左手心仍向下着。與右手同時緊靠身子。往右肩極力穿去。兩手如同用繩子將身捆住。二人兩頭相拉之力一般。兩肩下垂勁。又兩肩暗含往外開勁。身子陰陽相合著。三折形式。左足與左手。同時進至右足前。

第六節　金鷄上架圖



未落之時。右足卽抬起。與左足落地同時提起。緊靠住勁骨。兩手相穿。相抱。兩足起落。均要相齊如一。不可參差。腰極力塌住勁。兩眼順着左手往前看。穩住。

第七節　雞形金雞報曉

再將右手。極力從下邊。如同畫一圓形。往上挑去。與高頭頂齊。兩眼跟着右手。看食指稍節。左手與右手同時。如劈拳式拉至左脇後邊。右足與右手。同時極力往前進步。兩腿兩足形式與劈拳相同。兩肩前後順着開勁。兩胯根亦前後順著開勁。此時身體如同一四方物。四面用繩子相拉。均一齊用力相爭一般。

腹內空空洞洞。如天氣之圓。身外如地形之方。此謂內圓外方之義也。



第七節

金鷄報曉圖

第八節　雞形

將右手仍在上挺住勁。左手左足再出去。與練劈拳相同。惟右手不回來。不過是左手出之高點。

第九節　雞形

再出手仍是劈拳。乃此形中。實有兩劈拳之式。劈出右手再換式。

第十節　雞形

換式。右手再落再鑽。左手出去。仍與劈拳無異。惟右足。俟右手鑽時。提回至左足處。右足落時。左足即提起。緊靠右足脛骨。兩手兩足起落。仍然齊一。此式仍還於起點之時。金雞獨立之式。穩住。

第十一節 雞形

再換。仍如金雞食米之式。數之多寡。循環自便。

第十二節 雞形

收式。仍還原起點處。練劈拳之時。仍劈拳回身收式。穩住片時休息。

第七章 鷂形學

鷂形者。有束翅之法。又有入林之能。又有翻身之巧。在腹內能收心藏氣。在拳中卽能束身縮體。其拳順。則能收其先天之氣。入於丹田之中。又能束身而起。藏身而落。 先哲云。如鳥之束翅頻頻而飛。亦此意也。其拳逆。則心努氣乖。而

身亦被捆拘矣。學者若於此形勉力爲之。則身能如鳥之束翅。行之如流水一律蕩平矣。

第一節　鷂形鷂子束身式

預備起點三體式。兩手捲上拳。將右手心向上。往左手下邊出去。左手腕向裏勁。手心翻上。兩腿左足先極力前墊步。右足亦極力進步。進至右足前

三體圖



第一節



鷂子束身圖

尺。未落之時。即將左足提起。緊靠脛骨兩手起鑽。與兩足起落。均要齊事此式之進步。與虎撲進頭步起落相同。停住此式謂之鷂子束身式。

第二節　鷂形鷂子入林式

再進步。兩手換炮拳。右手往上鑽翻。左手往前出。與砲拳皆相同。惟腿進左足。與左手。同時並出進步。此式謂之鷂子入林。又名順步炮拳。穩住。



第二節 鷂子入林圖

第三節　鷂形

再進將右拳。向裏裹肘裏腕。手心朝上。將左拳腕亦向裏裹勁。手心向上。右手

與肩平着向左手腕裏邊極力出去。左手如攞袖一船。攞至右手肘後邊。左手

第三節

鷂子鑽天圖



肘緊靠着心口。右足與右手同時
扞進。手足上下相齊。此式與鑽拳
左式畧相同。兩眼看食指中節。穩
住。此名謂之鷂子鑽天式。

第四節　鷂形

回式將右手。從眼前曲回在左肩處。將右足。與右手同時拘回足尖。左手在右
肘下邊。靠着身子極力往下畫一半圓形。右手與左手同時分開。往後拉。拉至
右脇後邊。左手畫至前邊。與右拳前後相對。如同托巾平槍形式。左足挨右足。

第四節
鷂子翻身圖



拘回時。即提起與右足脛骨相靠。隨後即與左手同時並出。身式足法與劈拳相同。惟身式低矮些。兩眼看前手食指中節。穩住此式謂之鷂子翻身式。

第五節　鷂形

再進步。仍如前鷂子束翅式。以後仍如前循環不已。數之多寡自便。

第六節　鷂形

收式時還於原起點處。仍用鷂子翻身。回身收式。穩住片時休息。

第八章　燕形學

燕形者。燕之最靈巧者也。有取水之精。在腹內卽能採取腎水上升。與心火相交。易云。水火既濟。儒云。復其眞元。在拳中卽能活動腰氣。又有躍身之靈。其拳順則心竅開。精神足。而腦筋亦因之而强。其拳謬則腰發滯。身體重。而氣亦隨之不通矣。學者於此。尤當加謹焉。

第一節　燕形

三體圖



第一節燕形圖

見雞形第五節圖

預備起點三體式。先將右手出去再曲回。兩手兩足身法爲金雞抖翎之式。仍將身扭至面朝後。將小腹放在右大腿上停住。

第二節　燕形

再將身扭向前來。扭時身子不可向傍邊回來。身子扭回時。仍要極力塌勁研回來。如同書字藏鋒折筆。折回意思相同。身總有傍邊扭回之形式。而內中之氣意與勁。不可有偏回之心思。左手與身子合成一氣。向前直伸手腕向裏扭。扭至手心朝上。與足相齊。右手亦與左手同時向後拉。拉至右脅後邊停住。身子往回折形式。身要矮。兩眼看

第二節

燕子抄水始圖



着左手食指回來。身子如同伏在地下一般。身子扭過來之時。將小腹放在左腿上。似停未停之時。再往前進步。此式謂之燕子抄水起之始。

第三節　燕形

再將右手往前進。向左手下邊出。手心向上。右足隨右手極力並進。至左足前



第三節
燕子抄水中圖

不可落地停住。次將左手掇在右手下邊。手心向下。兩手腕如同十字形式。亦似停未停再換式。此式謂之燕子抄水起之中。

第四節　燕形

再將右手心扭向外。兩手一氣舉起。與肩相齊。兩眼看十字當中右足未落地時。即將左足提起。緊靠右足脛骨。兩手與右足落時分開。兩手如同畫上半圓形。兩手前後相對。均與肩齊。亦如白鶴亮翅展開相同。兩眼看前手。此式謂之燕子抄水起之末始中末三式即二三四式。總是要一氣習練。學者要知之。

第四節
燕子抄水末圖



第五節　燕形

再將右手往下落向前出去。與金鷄食米之式。手法相同。足法亦相同。

第六節　燕形

再將左手左足。向前冲去。右手向後拉。爲劈拳式形停住。

第七節　燕形

回式。劈拳回身穩住。再進仍是金鷄抖翎之式。以下仍如前循環不已。數之多寡。自便停住。

第八節　燕形

收式時。還原起點處。仍是劈拳回身收式。穩住片時休息。

第九章　蛇形學

蛇形者。乃天地所賦之性。身體最玲瓏。最活潑者也。身形有撥草之能。二蛇相鬭。能泄露天之靈機。能曲能伸。能繞能蟠。在腹內卽爲腎中之陽。在易卽爲坎中之一也。在拳中謂之蛇形。能活動腰中之力。乃大易陰陽相摩之意也。又如

易經方圖之中。震巽相接。十字當中求生活之謂也。其拳順則內中眞陽透於外。如同九重天。玲瓏相透。無有遮蔽。人之精神。如日月之光明矣。其拳謬。則陰氣所拘。拙勁所捆。身體不能活潑。心竅亦不能通徹矣。學者於蛇形中勉力而行。久之自能有得。如蛇之精神。靈巧奧妙。言之不盡。

第一節　蛇形

三體圖



第一節



蛇形圖

預備起點三體式。將右足先往前墊步。次將右手心向上往左脇下靠着身子極力穿去。右肩如同穿在左胳膊下窩一般。又次將左手曲回在右肩上手心向肩尖如同扣住一般。身子陰陽相合著伏下去。小腹放在左大腿根上。

第二節　蛇形

右足。再向左足脛骨處進步。不可落地。再與右手同時極力斜著並出去。手心向裏側著隨後跟步如同虎撲子跟步法。左手與右手。亦同時拉回至左脇後邊停住。手心向下。兩手前後相對。兩肩向外開勁。兩胯根亦然。

第二節
蛇形圖



兩眼順着前手食指稍望前看。

第三節　蛇形

第三節　蛇形圖



再進左式。與右式身法步法均皆相同。數之多寡自便。

第四節　蛇形

回式。出去右式再回右手先曲回在左肩處。手法足法身法起落。均與鷂子翻身相同。惟是鷂子翻身是正式或南北。或東西。此式是斜角。與左式相同。

第四節　蛇形圖



第五節　蛇形

收式仍與回式相同。停住片時休息。

第十章　鮐形學

鮐形者。其性最直無他謬巧此形有豎尾之能。上起可以超升。下落兩掌搗物如射包頭之力。在腹內能輔佐肝肺之功。又能舒肝固氣。在拳中謂之鮐形。能以活肩。又能活足。其拳順。則肝舒氣固。人心虛靈。人心虛靈而人心化矣。又能

實其腹。實其腹而道心生。其拳謬。則兩肩發拘不活。胸中不開。而氣亦必不通矣。學者於此形勉力而行。可以虛心實心而眞道乃得矣。

第一節　駘形

預備起點三體式。先將左足尖扭向外。身子面向正。將左手曲回兩手捲上拳。手心向裏對在臍中處。靠着腹。

三體圖



第一節



駘形圖

第二節　駘形

再將兩手。如白鶴亮翅分開落下。兩肘靠脇。兩拳左拳在左脇下。右拳在右脇下靠住。兩肩往下垂勁。右足與兩拳分開之時。同時斜着前進步。左足進至右足處。緊靠脛骨。腰塌勁。式微停。

第二節駘形圖

見虎形第一節第一圖

第三節　駘形

再將兩手。從兩腕緊靠着。直往前出去。手心皆朝上。兩拳相離不過二三寸許。左足與兩拳。亦同時極力並出去。兩肩往下垂勁。又往後抽勁。不可顯露抽。兩

第三節

鮐形圖



第四節

鮐形圖



眼看兩拳當中。右足隨後跟步。如同虎撲子跟步相同。穩住再換式。

第四節　鮐形

換式。先將左足往前墊步。足尖微向裏扣。兩拳仍如前式相對在臍處。次分開白鶴亮翅兩拳落下緊靠兩脇下邊。兩

肩仍往下垂勁。右足進至左足脛骨處緊靠住。腰下塌勁。微停再進。

第五節　駘形

第五節駘形圖



再進。將兩拳直出。與左足並進。兩眼看兩拳當中。仍與三節式相同。以下倣此。

第六節　駘形

回式。仍出去右式。先將右足拘回。身子向左轉。兩拳仍與左右式白鶴亮翅相同。左足提起。緊靠右足脛骨微停。在出手進足。亦與左右式出手相同。再進仍如前。循環不已。

第七節　鮐形

收式。仍與同式相同。停住片時休息。

第十一章　鷹形學

鷹形者。鷹者其性最狠最烈者也。有攫獲之精。又曰能視微物。其形外陽而內陰。在腹內能起腎中之陽氣升於腦。即丹書穿夾脊。透三關。而生於泥丸之謂也。在拳中謂之鷹形。其拳順則眞精補還於腦。而眼精光明矣。其拳謬。則眞勁不能貫通於四指。陽火上升。而頭眩暈。眼亦必發赤矣。學者練此形。便能復純陽之氣。其益實非淺鮮。

第一節　鷹形

預備起點三體式。起躦落翻。身法步法。仍與劈拳相同。惟手似鷹捉拏之情形。劈拳似斧有劈物之情形。乃兩形之性情不同。此故謂之鷹形。

三體圖



第十二章 熊形學

熊形者。其性最遲鈍。其形最威嚴。有豎項之力。其物外陰而內陽。在腹內能接陰氣下降。還於丹田。在拳中即謂熊形。能直頸項之力。又能復純陰之氣。能與鷹形之氣相接。上升之而爲陽。下降而爲陰也。二形相合演之。謂之鷹熊鬬志。亦謂之陰陽相摩。雖然陰陽升降。其實亦不過一氣之伸縮也。學者須知前式龍虎單習謂之開。此二形並練謂之合。知此十二形開合之道。可與入德矣。

第一節　熊形

預備起點三體式。先將左手如劈拳落下。摟回順着小腹鑽上去與眉齊。左足同時回在右足處。足後根對着右足脛骨右尖點地。足後根欠起。腰往下塌勁。眼往上看。手心手往上鑽。項往上直豎。兩肩往下極力垂勁。此謂之熊有豎項之力。右手順著身子往上起。至左手處再往前往下。如鷹捉物捉去。胳膊似曲

三體圖



第一節



左式　熊形圖（一）

似伸。左手與右手同時往後拉。如劈拳拉法相同。拉至左脇停住。左足與右手同時出去。右手出去在兩腿中間。右手與左足相齊。右足尖點地足後根欠起。兩眼看右手大指根。中指稍膽合著勁。身子似鬆似擱。似開似合。穩住再換式。

第一節

左式

熊形圖

（二）



第二節
右式
熊形圖
（一）



第二節
右式
熊形圖
（二）



第二節　熊形・

換式將右手。落下鑽上亦如左式。左手往上鑽去。左足與右手同時往前墊步。再出左手右足。與左式相同。數之多寡自便。回式出去左手右足。再回式。

第三節　熊形

回式。將右足尖極力往裏扣。左手落鑽。與左足同時並起。身子向左轉。左右手足出去。與左右式。練法手足均皆相同。

第四節　熊形

收式時。還於原起點處。仍與回式。身法手足式樣均皆相同。穩住片時休息。此式謂之鷹熊鬬志之形。

第十三章　十二形全體合一學（即雜式捶）

雜式捶者。又名統一拳。是合五綱十二目統一之全體也。在腹內能使全體無虧。大學云。克明峻德也。註（此譬言似屬離奇。然實地練習則知。）在拳中則四體百骸內外之勁如一。純粹不雜。其拳順。則內中之氣。獨能伸縮往來。循環不窮。充周無間也。中庸曰。鬼神之爲德。其盛矣乎。註（喻變化無方）其勁不見不聞。潔內華外。洋洋流動。上

下四方。無所不有。至此拳中之內勁。誠中形外而不可掩矣。學者於此用心習練。可以至無聲無臭之極端矣。先賢云。拳中若練到此時。是拳無拳。意無意。無意之中。是眞意。此之謂也。

第一節　形意雜式捶

預備起點三體式。次前進步。是鷂子束身形式。停住。

三體圖



第一節



束身圖

第二節　雞式捶

第二節　入林圖



第三節　左右退步劈拳圖



前進步是鷂子入林之式。左拳在前。右拳在頭正額處穩住。

第三節　雞式捶

將右手。從正額處。擺下至臍傍邊停住。肘靠脇左手同時。抽回至左脇處左足亦同時撤回至。右腿。後邊兩腿足形式。

如劈拳形相同。此形亦謂之退步劈拳式。

第四節　雜式捶

先將左手。鑽至頭左額角處。手張開。再往下攞。亦攞至左脇處。在臍左邊停住。

第四節右式退步劈拳圖



右足亦同時撤回至左足後邊。仍與左式退步劈拳形式相同。左右共練四式。停住。

第五節　雜式捶

將右手。從脇往下往後。如何畫一圓形。從頭正額處。順着身子往下落。至肚臍處靠住。左手同時從左脇處。與右手外邊。手心向裏往上鑽。至正額處齊不着。

相離正額二三寸許。再將右胳膊抬上去。手心向外。手背靠在正額處。左手順着身子落下。手心向上靠住臍處。身子面向正停住。此式謂之烏龍倒取水。



第五節 烏龍倒水圖

第六節 剗式挺

將左足極力往後撤。撤至右足後邊落下。右足隨著往後撤。撤至左足處。右足後根緊對左足脛骨。右手與右足。同時極力往下落至小腹處。肘與拳緊靠着脇腹。左拳仍在左脇不動。腰極力塌勁。右邊小腹放在大腿上。身子亦不可太灣。往下看時。只要鼻子與足尖相齊爲度。身子陰陽相合着。肩胯抽勁。仍如前法。

第六節 單展翅圖



兩眼看跟着右手看。停住再往前看。此式謂之鳳凰單展翅。

第七節 新式樁

第七節 蟄龍出現圖



再前進。先進右足。極力往前進步。左手與右足同時出去。左足亦隨後跟步。如崩拳跟法相同。身式高低亦如崩拳式相同。停住再進。此式謂之蟄龍出現。

第八節　雜式捶

步法。身法出手。與連環黑虎出洞式相同。穩住再進。

第九節　雜式捶

身法。手法步法。與連環白鶴亮翅式相同。穩住再進。

第十節　雜式捶

出手。身法與步法均與砲拳式相同。穩住再進。

第十一節　雜式捶

第十一節　雙展翅圖



兩手一齊落回在小腹處。右手捲拳手心向上。落在左手心中。兩肘緊靠脇。身子如同捆住一般。右足同時往回墊步。足尖仍向外

第十五節　雜式捶

再進步。爲崩拳。手法步法。與連環第一式。頭一手相同。

第十六節　雜式捶

再退步出手。身法步法。與連環靑龍出水式相同。

第十七節　雜式捶

再進步。仍是黑虎出洞之式。穩住換式。

第十八節　雜式捶

再變式。仍是白鶴亮翅之式。穩住再進。

第十九節　雜式捶

再進。仍是砲拳之式。穩住再換。

第二十節　雜式捶

再換。仍是鳳凰雙展翅之式。穩住。

第二十一節　雜式捶

再進。仍是鷂子入林之式。穩住再退。

第二十二節　雜式捶

再回退。仍是退步劈拳。退到頭。仍是烏龍倒取水之式停住。

第二十三節　雜式捶

第二十三節

青龍探爪圖



換式。將右手從正額處五指張開。往前極力伸去。再換與眼相平着。兩足不動。兩肩平着鬆開抽勁。微停住式。出左手。

此式謂之青龍探爪。

第二十四節　雜式捶

換式。將左手從心口處。望着右手上邊出去。右手抽回右脇。兩足仍是原式不動。兩手伸去抽回。與鷹捉相同。此式亦謂之鷹捉。

第二十四節
鷹捉圖



第二十五節　雜式捶

再換式。將左手。如連環包裹裹回。右手仍在右脇不動。微住。此式亦謂之裹手。

第二十六節　雜式捶

換式。將左手腕向外擰勁。斜着往外往上伸去。左足亦同時與左手出去。身式要往下縮力。又要矮。兩腿與騎馬襠相同。左肩裏根極力鬆開抽勁。兩眼看左手大二指中間右手仍右脅。不動此式謂之推窗望月。停住。

第二十六節

推窗望月圖



第二十七節　雜式捶

換式。將右手屈回落下與大腿根相平。相離二三寸許。手腕極力往外扭勁。胳膊如半圓形。右手亦同時與左手落下手腕向外扭勁。兩手相同。兩腿仍是騎

馬當式不動。兩眼往左往前看。兩肩鬆開往外開勁。又往回抽勁。腰往下塌勁。

此式謂之三盤落地。

第二十七節

三盤落地圖



第二十八節　雜式捶

再進先將左手。向前極力撐着勁出去。與心口平。將手捲上拳。手腕朝裏擰勁。手心向上。又將手如包裹勁。裹回手至心口處。胳膊緊靠脇。右手極力同時與左手裹回來時。與左手腕上邊出去。亦是手心向上。右足亦與右手同時出去。兩腿與龍形步法相同。兩眼順著右手往前看。兩肩極力往下垂勁。又往外開

第二十八節
懶龍臥道圖



第二十九節
烏龍翻江圖



勁。微停。此式謂之懶龍臥道。

第二十九節　雜式捶

再進步。先將左腿往前進步落下。與鷂子入林步法相同。左手與右手下邊出去。右手拉回。可與左腿出去同時拉回。

兩手與橫拳相同。兩眼看前手。停住。此式謂之烏龍翻江。

第三十節　雜式捶

第三十節

崩拳圖



再進。先進右手。與崩拳相同。兩足不動。停住。

第三十一節　雜式捶

再右足極力提起。往前蹬去。如畫半圓形式。與心口相平爲度。左手與右足同時出去。與右足相齊。此式謂之龍虎相交。停住。

第三十一節

龍虎相交圖



第三十二節　雜式捶

再進。將右足落在前邊。右手出去。左手拉回。仍與黑虎出洞之式相同。停住。

第三十三節　雜式捶

再換。仍是白鶴亮翅之式。停住。

第三十四節　雜式捶

再換式。仍是炮拳之式。微停。

第三十五節　雜式捶

再換式。仍是鳳凰雙展翅之式。停住。

第三十六節　雜式捶

再進。仍是鷂子入林之式。停住。亦謂之順步炮拳。

第三十七節　雜式捶

再回退。仍是倒劈拳。到原起處。仍是烏龍倒取水式。停住。

第三十八節　雜式捶

再退。仍是鳳凰單展翅之式。停住。

第三十九節　雜式捶

再進步。仍是蟄龍。出現之式。

第四十節　雜式捶

再進。仍是黑虎出洞之式。停住。

第四十一節　雜式捶

再將兩手。如一氣從前邊往下落。順着左邊如畫一圓形。從後邊回來。再從目前往前雙手推去。兩手掌皆立著。與肩相齊。右手極力伸直。左手在右肩處。右足隨著兩手往回邁步。兩腿形與靑龍出水剪子股式相同。惟是兩手向後推之。兩眼看。亦順着兩手向後看。兩肩仍如前抽勁。微停。此式謂之風擺荷葉。

第四十一節

風擺荷葉圖



第四十二節　雜式捶

再進。將左拳從右肩處。往前往左伸去。如崩拳手相同。右手亦隨着曲回在右脇處。左足與左手。同時出去。如崩拳步法。惟後足不跟步。

第四十三節　雜式捶

再進步。仍是黑虎出洞之式。不可停。即回。

第四十四節　雜式捶

回身式。仍是鷂子翻身之式。停住。立正休息。

第十四章　十二形全體大用學 即安身炮拳

安身砲者。譬如天地之化育萬物各得其所也。在腹內氣之體言之。其大無外。其小無內。在外之用言之。可以不見而章。不動而變。無爲而成。夫人誠有是氣至聖之德。至誠之道。亦可以知。亦可以爲矣。在拳中即爲大德小德。大德者。內

外合一之勁。其出無窮。小德者。如拳中之變化。生生不已也。譬如溥博源泉而時出之。如此形意拳之道。拳無拳。意無意。無意之中是眞意。至矣。學者知此。則形意拳中之內勁。即天地之理也。又人之性也。亦道家之金丹也。勁也。理也。性也。金丹也。形名雖異。其理則一。其勁能與諸家道理合一。亦可以同登聖域。能與天地合其德。與日月合其明。與四時合其序。與鬼神合其吉凶。學者胡不勉力而行之哉。

第一節　安身炮

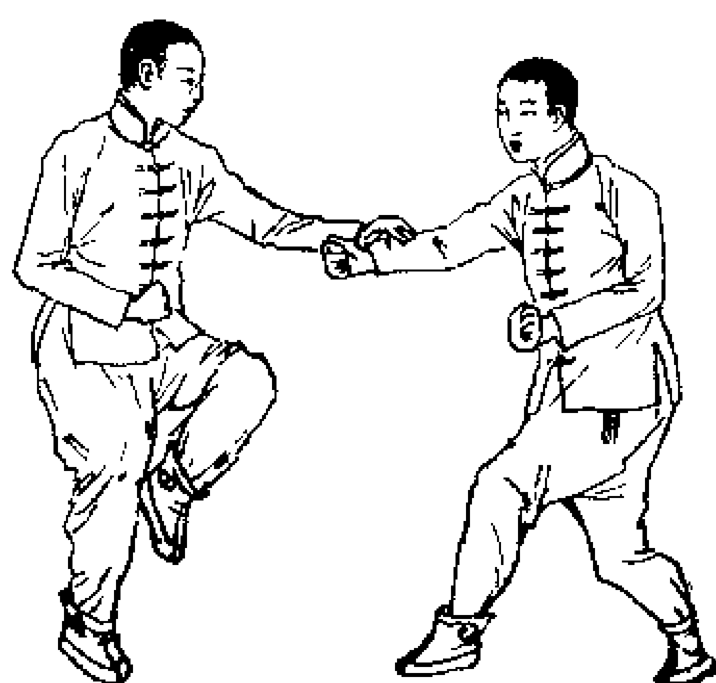
甲乙二人對舞。(甲上手)(乙下手)

(甲起點三體式。)(乙起點三體式。)

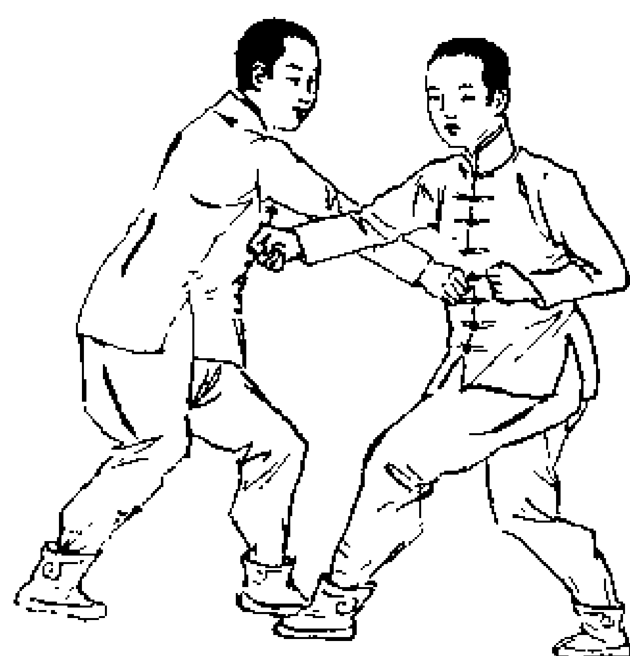
甲先將左手。向外拍出乙之左手。即速出右手進步打崩拳。

乙即速先向後撤右足。左足提起。腿緊靠右腿。再將左手。將甲之右手向外推

去。即速進步還打崩拳。



第一節一圖



第一節二圖

第二節　安身炮

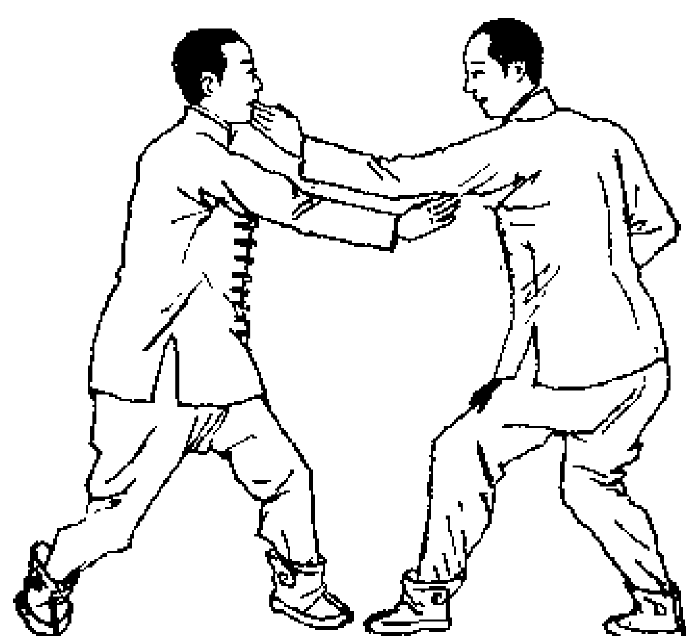
甲即將右手。向後拉乙之右手。左手與右手同時向乙之面劈去。兩足不動。

乙即將右手抽回抬起。左手與右手同時即向甲之心口打去。如鷂子入林之

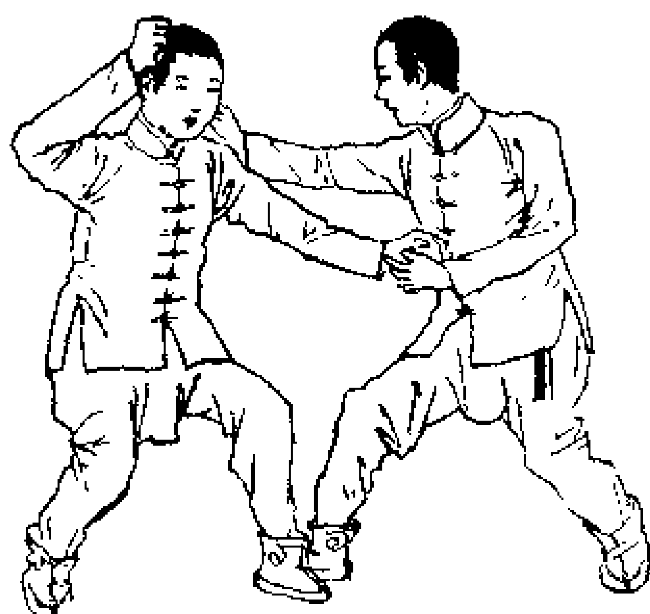
式。

甲再先將左足墊橫。右足進至乙之左足外邊。左手曲回即摟乙之左手向後拉。右手亦同時向乙之面劈去如劈拳。

第二節一圖



第二節二圖

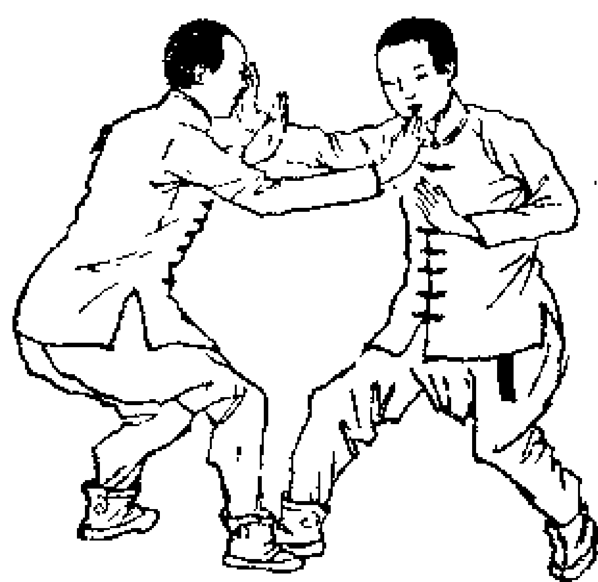


第三節　安身砲

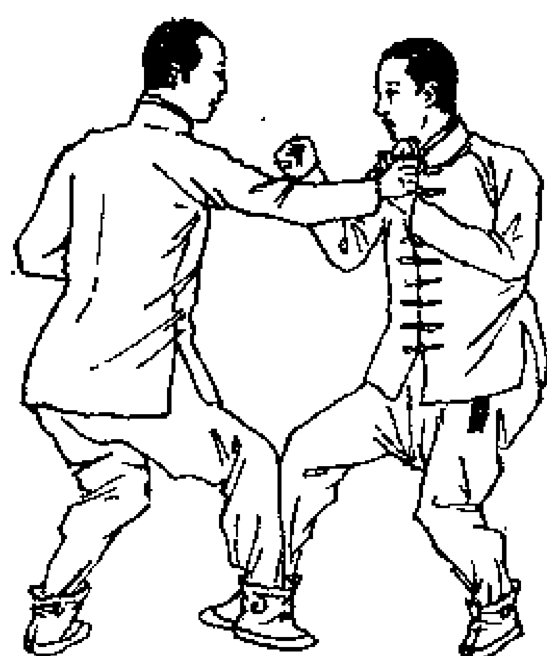
乙即將左足墊橫。急進右足。速將左手抽回。抬起右手同時。向着甲之左面劈去。

甲即將右手向裏裹勁。手心向上。左手腕向外扭勁。離面一二寸手心向下。兩手一齊向着乙之右胳膊截去。右足同時向前邁步。

第三節一圖



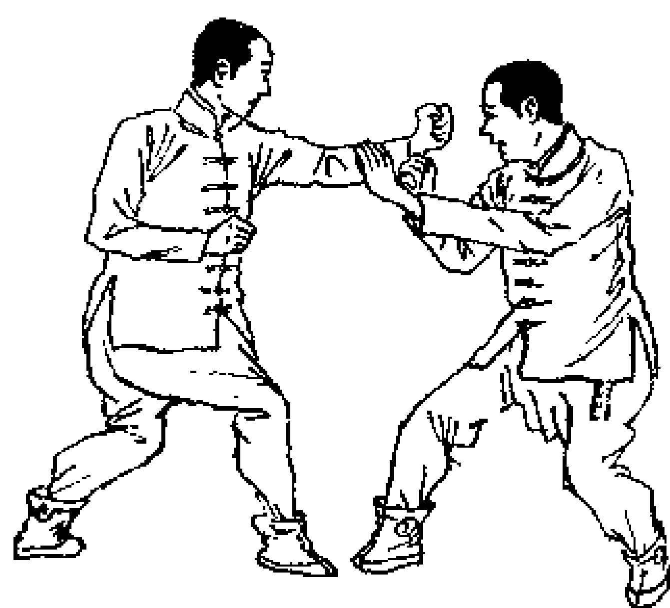
第三節二圖



第四節　安身炮

乙卽將左手。向着甲之面劈去。右手拉回在心口右邊。甲卽換右雙截手。與左邊相同。隨後用右手從自己左手下邊出去。向着乙之心口打去。兩足仍不動。

第四節一圖



第四節二圖



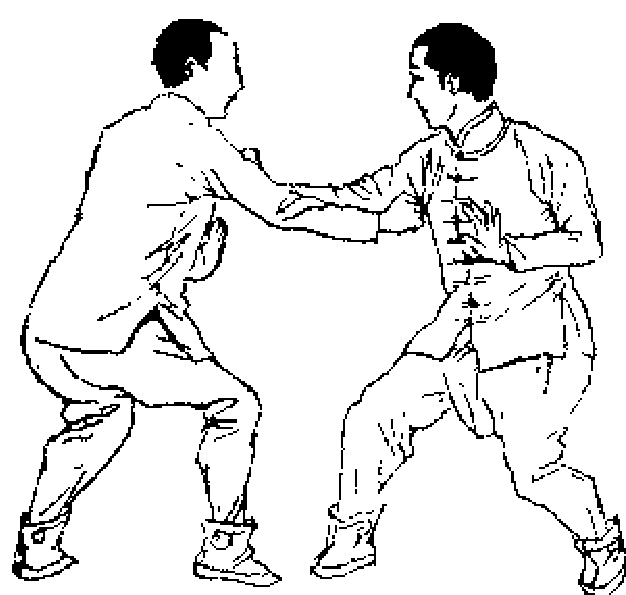
第五節　安身炮

乙將左足向後撤。右足提起。先將右手。托着甲之右手。向後引進落空。隨後再將左手。從甲之手腕底下伸去向後拉。又向後撥。即速將右手。向着甲之心口打去。右足亦隨著落下。連拉代撥代打。一二三合成一氣。不可間斷。

第五節一圖

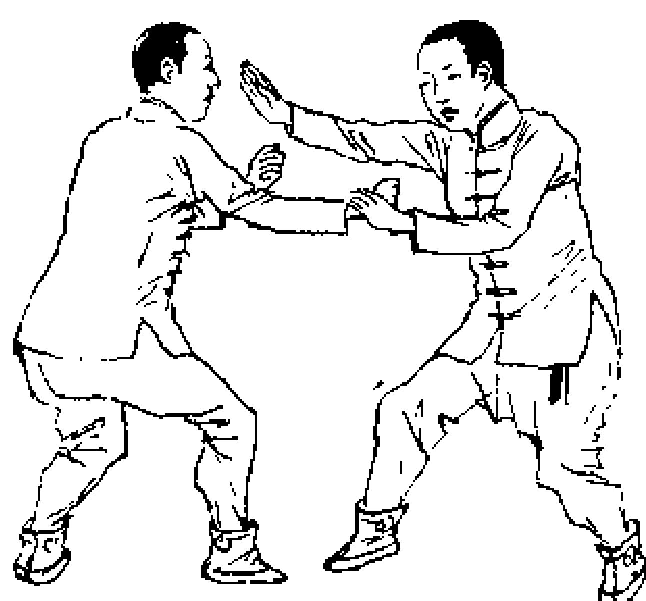


第五節二圖



甲卽向下坐腰。右手在乙之右手上邊。如同扔物往回扔。左手向自己右手前頭亦如右手扔法相同隨後卽將右手向着乙之面抓去連扔代抓一二三亦成一氣不可間斷。

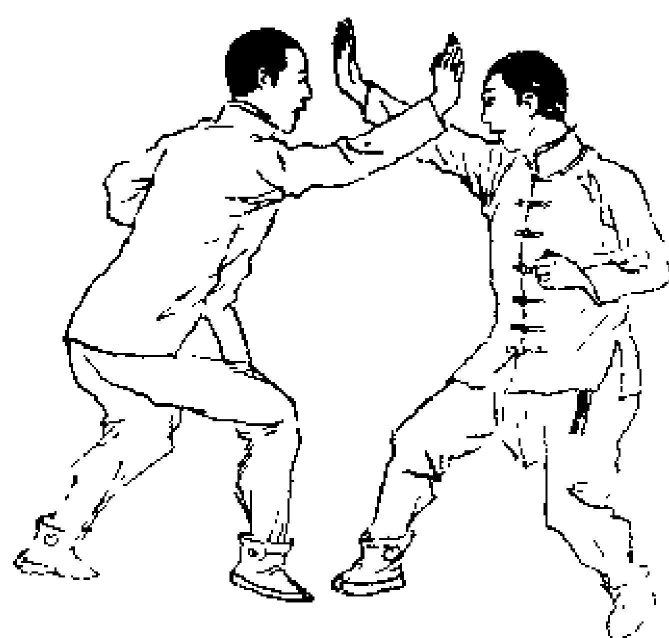
第五節三圖



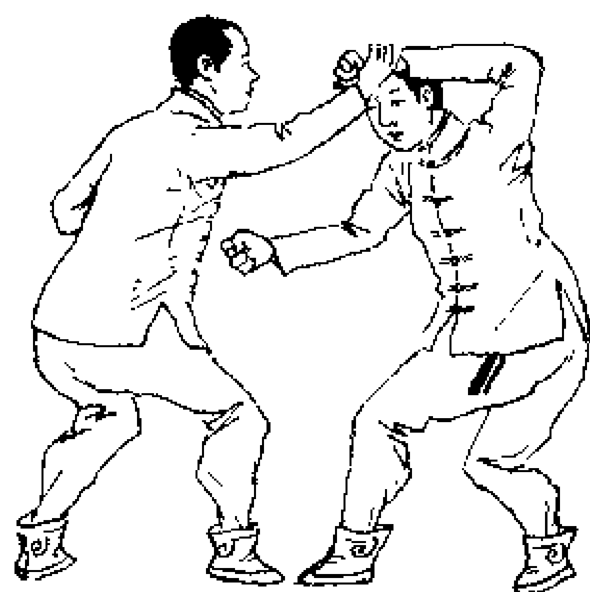
第六節　安身炮

乙即速屈回右手。再即向著甲之右手躦去。左手拉至心口處。身式要矮。甲即速用左胳膊。將乙之右胳膊挑起。右手抽回。再向著乙之心口打去。左足與右

第六節一圖



第六節二圖

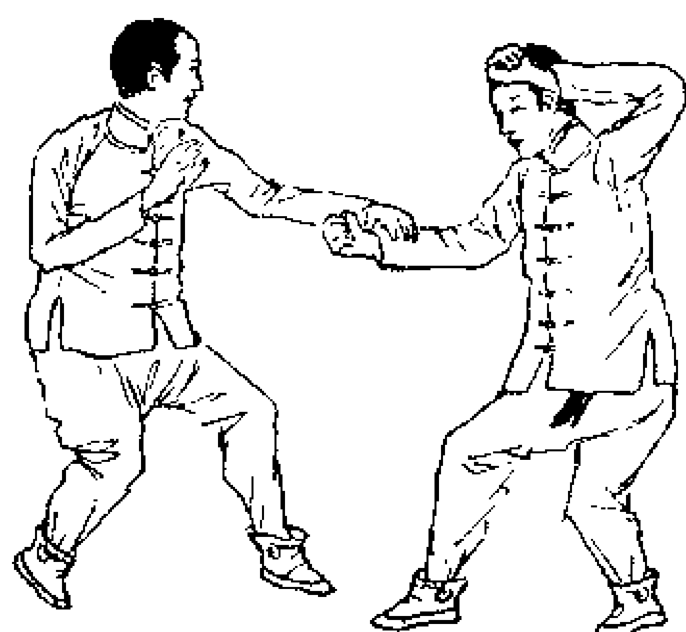


手同時進步。手足與炮拳式相同。

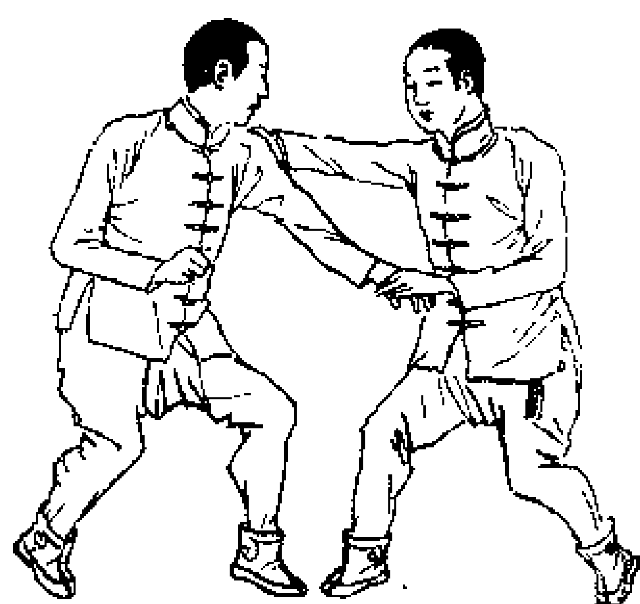
第七節　安身砲

乙即換退步劈拳。用左手將甲之右手扣住。右手抽回在心口處。手心向下。

第七節一圖



第七節二圖

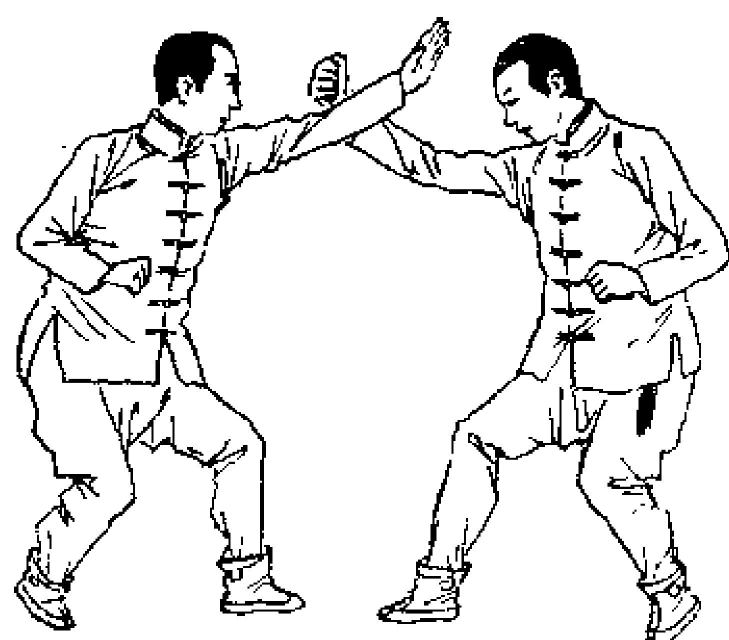


甲卽用左手。將乙之左手摟開。右手向着乙之左面。用手背打去。右足與右手同時進步。

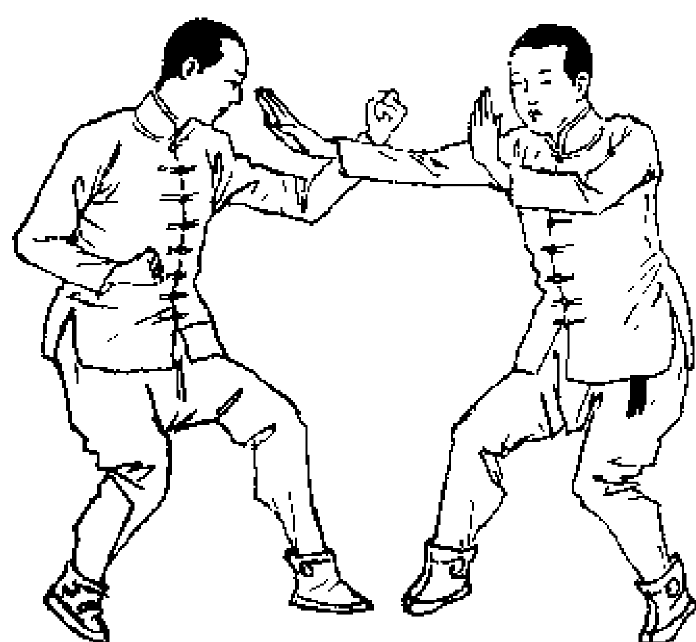
第八節　安身砲

乙卽退右足。前足隨著退。謂之後代後。左手腕回。再卽速蹟出。手足要同時動

第八節一圖



第八節二圖



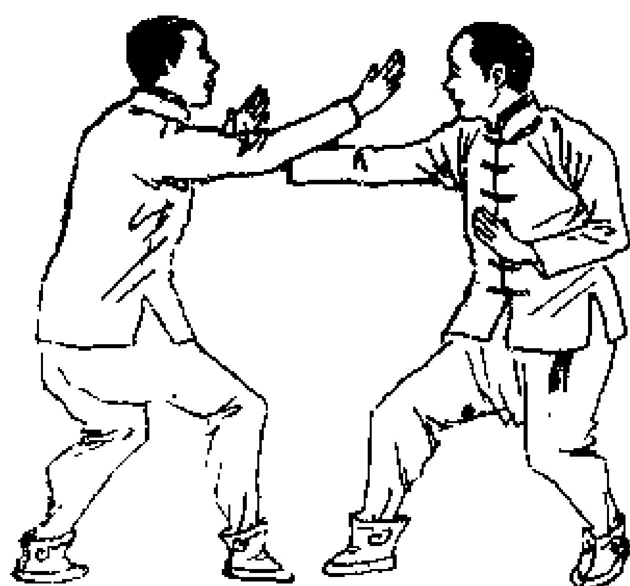
作。

甲卽速進右足。跟左足。將左手拍出乙之左手。右手從乙之胳膊下邊。向著乙之左面劈去。謂之儳打。

第九節　安身砲

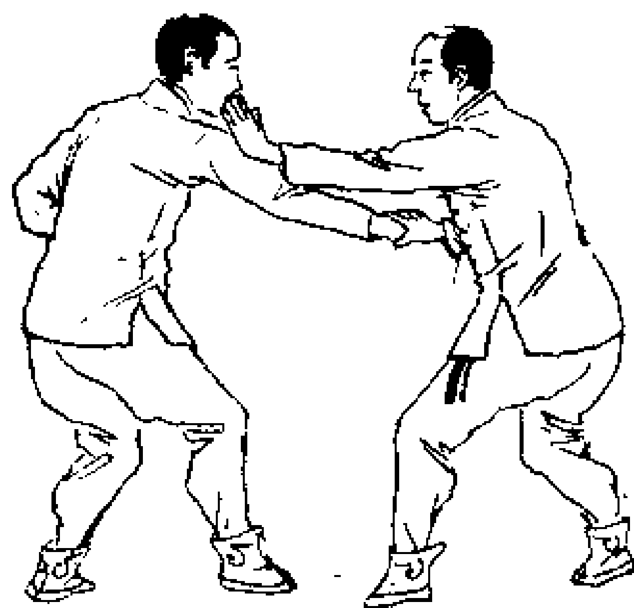
第九節一圖

甲　　乙



第九節二圖

甲　　乙



乙即進右足。向着甲之兩腿當中落下。右手先將甲之右手。向外掐出。左手再向自己之手前頭伸。又向外撥甲之右胳膊。右手與右足。同時打甲之面反嘴吧。

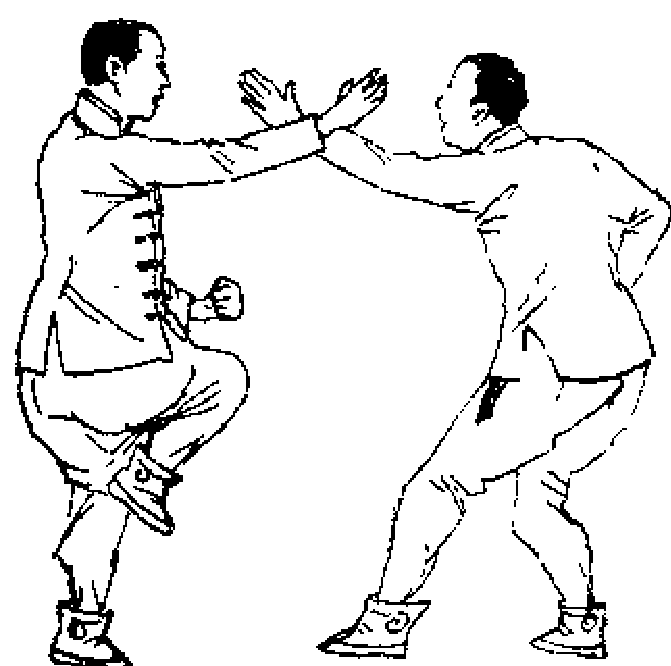
甲即將右手屈回。向著乙之右胳膊外邊鑽出。右足即速往後撤。右手再向回拉乙之右胳膊左手與足同時。再向着乙之右面劈去。

第十節　安身炮

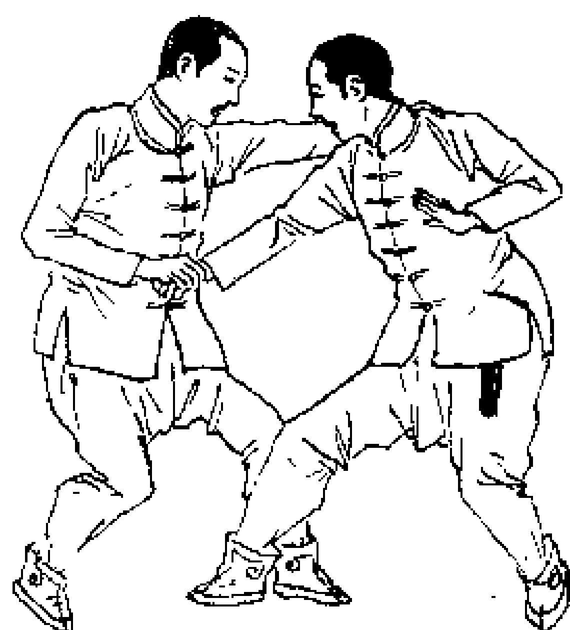
乙先往後撤左足。用右手將甲之左手掛回。右足與右手同時提起。用左手將甲之胳膊往下把。右手再往甲之頭上抓去。

甲即將左胳膊屈回。向着乙之右手裏邊鑽去。隨後將右胳膊如蛇形。向着乙之膛內撩去。右足同時與右手進步。

第十一節圖



第十二節圖



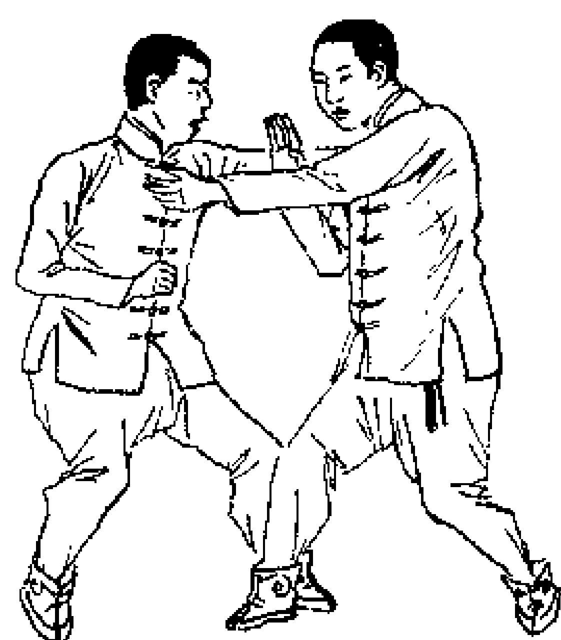
乙爲十一節一圖

第十一節　安身砲

乙卽往後撤右足。再用右手。將甲之右手。順着往後擄下。左手卽速向着甲之脖項伸去。與右手同時向後接着勁拉。

甲卽將右手屈回。往外掛乙之左手。左手再向着乙之右頰劈去。兩足不動。

第十一節二圖

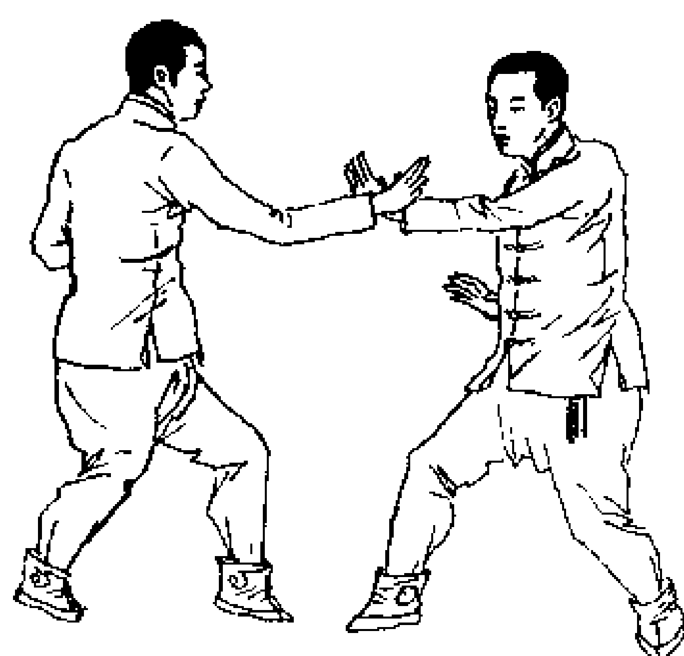


第十二節　安身砲

乙即將左胳膊抽回。在脇右手即速向着甲之左手裏邊鑽去。兩足不動。甲即抽回左手在脇。右手即向著乙之左頰劈去。兩足不動。

第十二節一圖

甲　　乙



第十二節二圖

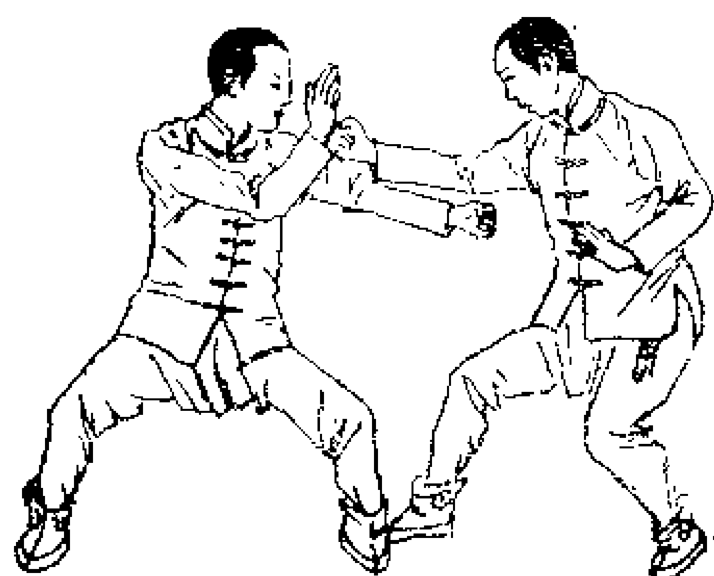


第十三節　安身砲

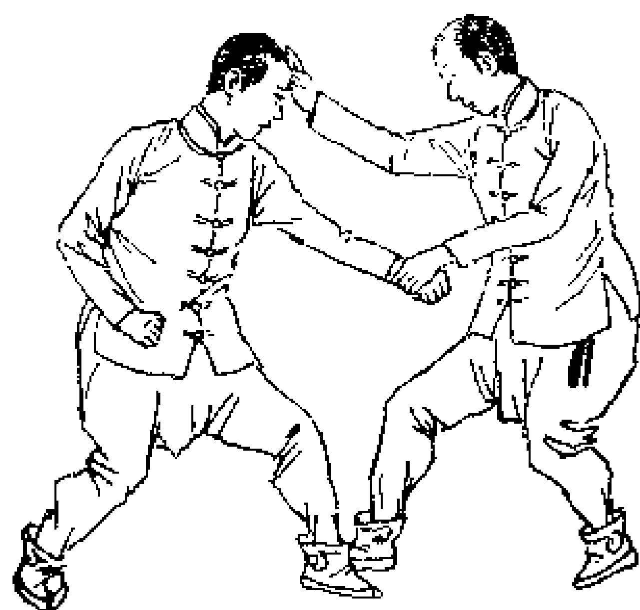
乙即將右手。向着甲之右手拍去。左手隨後向着甲之右脇打去。身子即換騎馬襠式。

甲即坐腰。兩足仍不動。隨即兩手用猴子扨繩式。一二三用右手抓去。

第十三節一圖



第十三節二圖



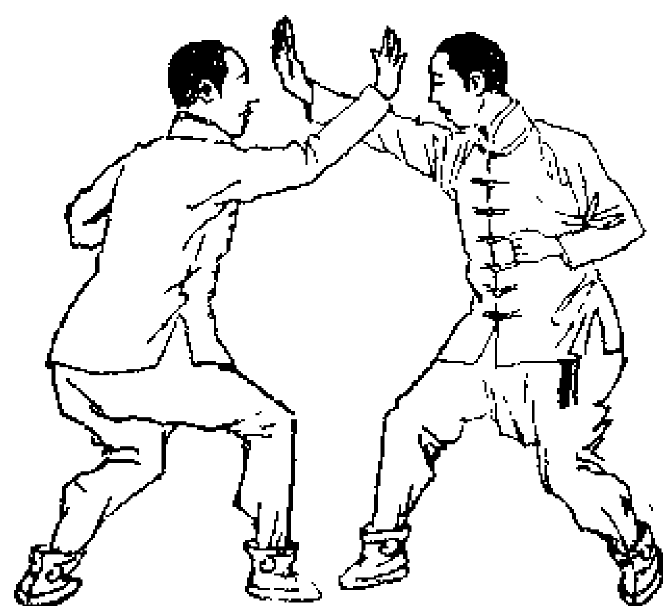
第十四節　安身砲

乙即退左足。右手速用鑽掌。向甲右手外邊鑽去。左手在左脇。

甲卽用左手向乙之右手裏往外播出。用胳膊挾住。再速用右手。向着乙左邊脖項切去左腿與手同時進步。落至乙之右腿外邊。撙住他。

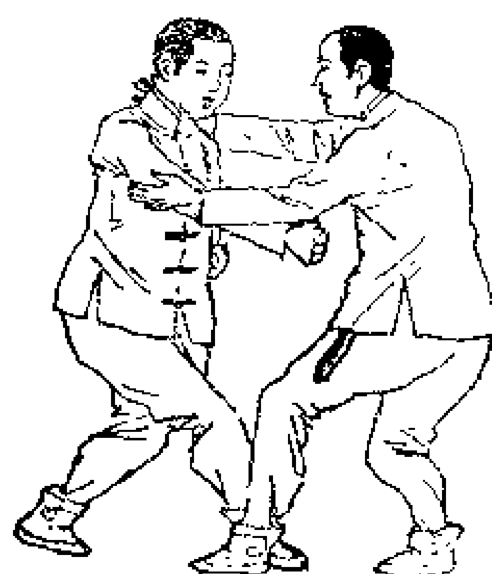
第十四節一圖

甲　　乙



第十四節二圖

甲　　乙

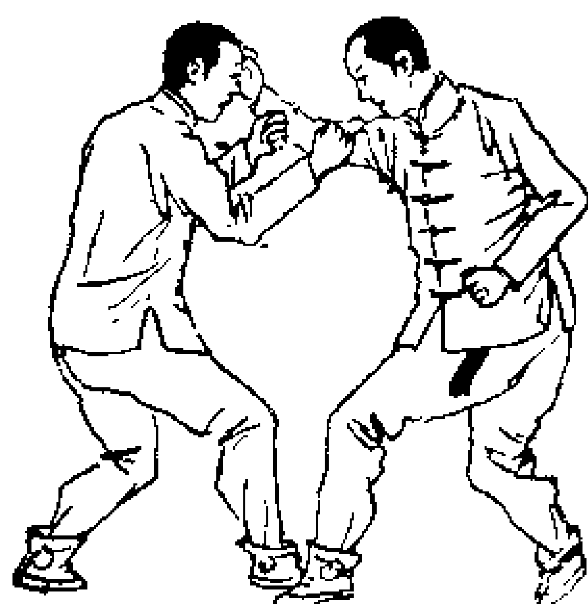


第十五節　安身砲

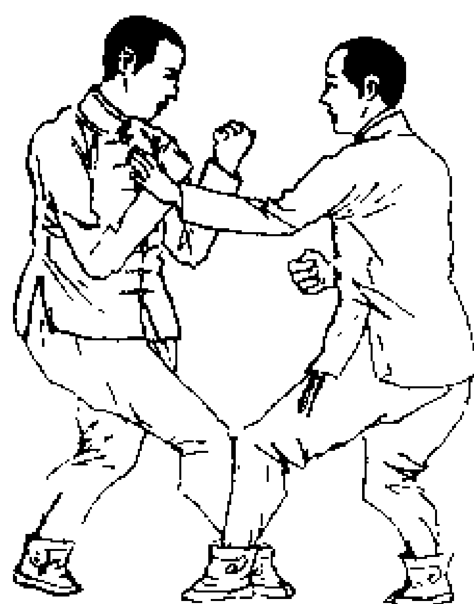
乙即用雙截拳。將甲之右手截開。兩足不動。
甲卽將右手抽回隨後用左手向着乙之右頰劈去。兩足仍不動。

甲爲十五節二圖

第十五節一圖



第十五節二圖

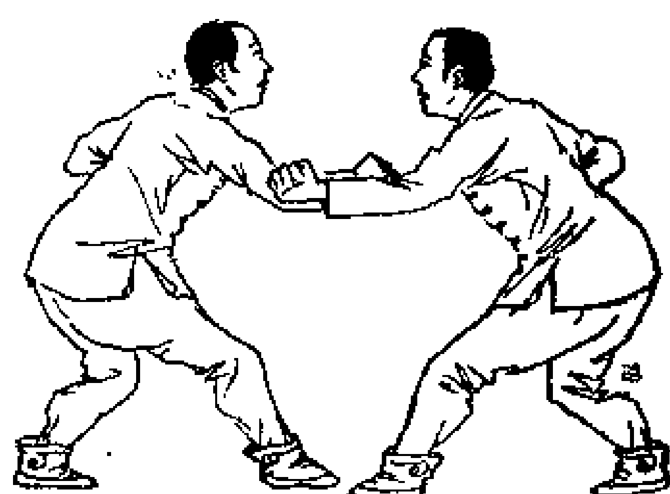


乙爲十六節一圖

第十六節　安身砲

乙仍用雙截手。隨後再用右手。偷打甲之右脇。
甲卽向後坐身。兩足不動。左手將乙之右胳膊。順著往後擄。謂之順手撁羊式。

第十六節二圖



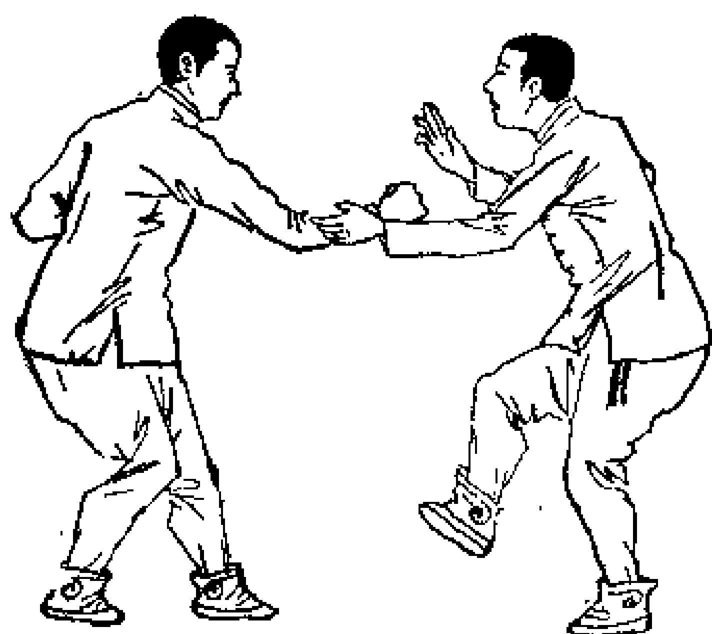
第十七節　安身砲

甲先不起身。即用右足向着乙之右腿踢去。右手向着乙之右胳膊扔去。如扔繩一二三相似。惟右足不等落地即提起左足與左手同時起落如同狸猫上

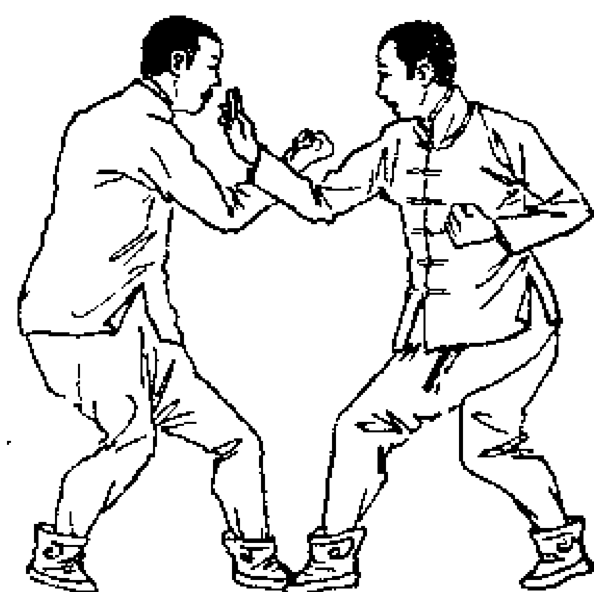
樹之式。

乙即先提起右腿。再往後退步落下。右手即屈回再向着甲之右手外邊鑽去。

第十七節一圖



第十七節二圖



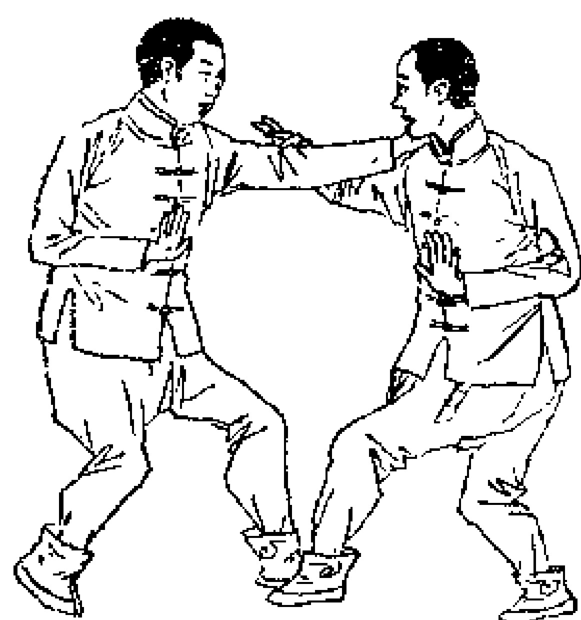
左手在心口處。

第十八節　安身炮

甲卽用左手。挑起乙之右胳膊。右手抽回。再向着乙之左頰劈去。兩足仍不動。

乙卽速抽回右手。在右脇處。左手卽向甲之右肩抓去。謂之鷂子抓肩式。

第十八節一圖

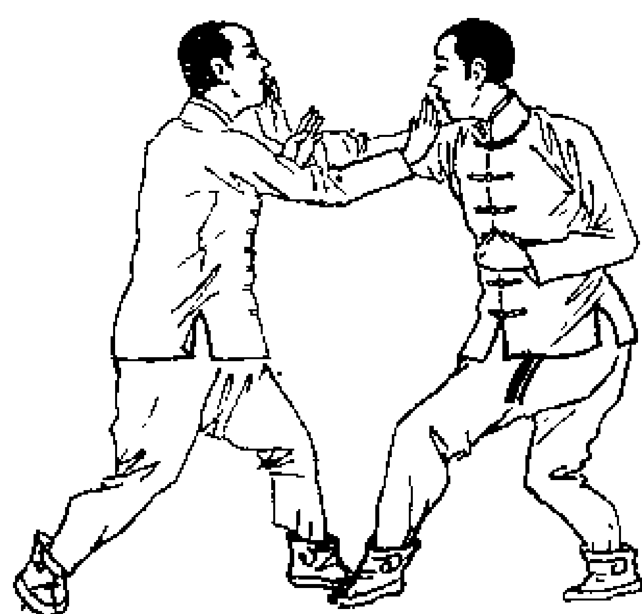


第十九節　安身炮

甲先用右手。向着乙之左手腕往外摟。左手緊跟向着乙之左手腕上邊往外推。右手隨後向着乙之左頰劈去。亦是一二三之理。兩足不動。

乙即將左胳膊屈回。再向着甲之右手裏邊鑽去。隨後往回掛。右手即向着甲之左頰劈去兩足仍不動。

第十九節一圖



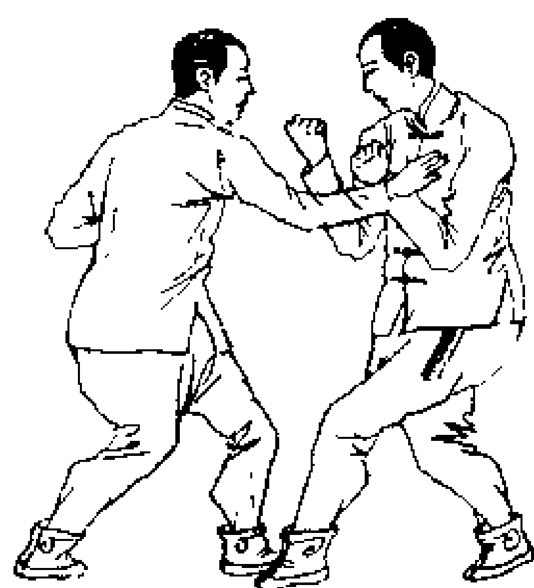
乙按二圖

第二十節　安身炮

乙即用雙斬手。截去乙之右手。兩足不動。

乙即將右手抽回。再用左手。向著甲之左頰劈去。兩足仍不動。

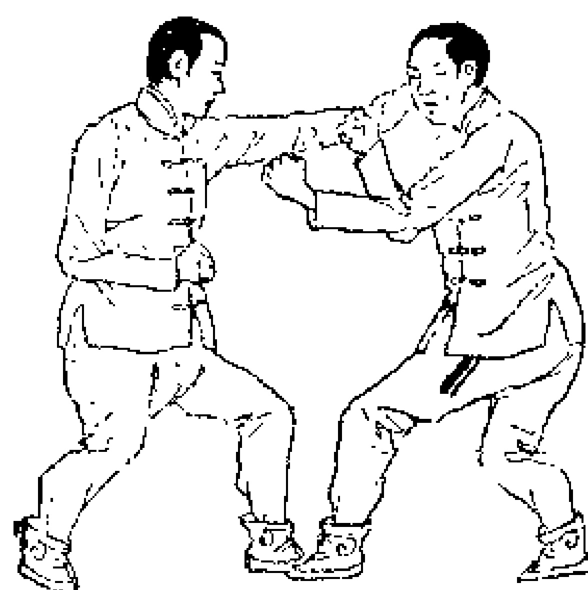
第二十節一圖



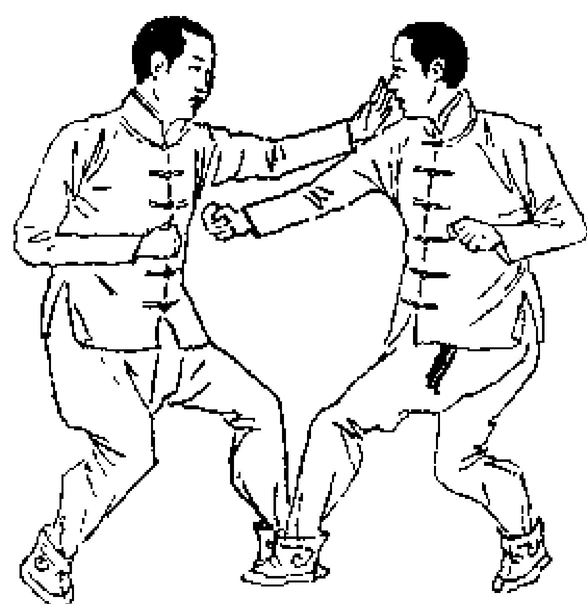
第二十一節　安身炮

甲卽再用雙斬手。截去乙之左手。甲卽再用右手像打。仍如前雙斬手像打相同。此右手像打出去。如起點時乙之起手打崩拳。頭一手相同。

第二十一節一圖



第二十一節二圖



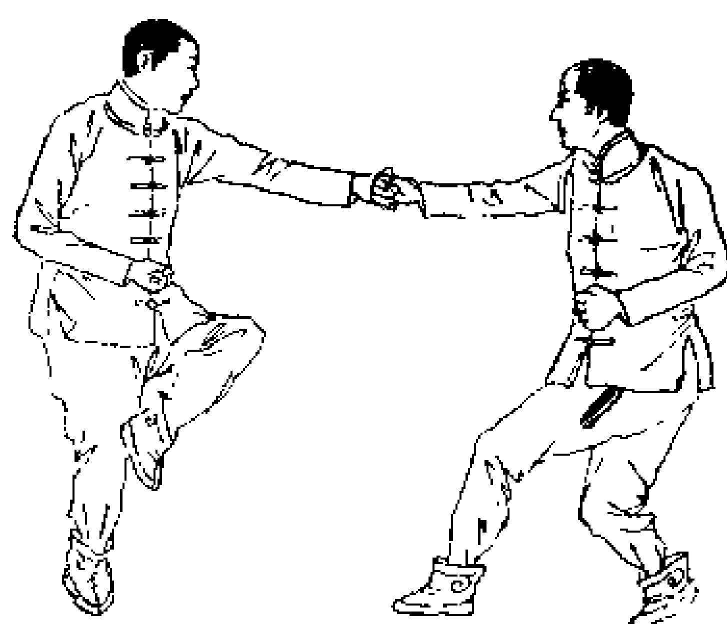
乙爲二十節第二圖

第二十二節　安身炮

乙再退右足提左足。用左手將甲之右手向外推。右手卽速用崩拳。向著甲之腹打去。此爲甲之起點頭手。還打乙之頭一手相同再往回打。仍是乙爲甲之已來之式。甲爲乙之已來之式循還往來不窮。若欲休息。仍還於原起點處停住。自便休息。

下卷終

第二十二節一圖





余於乙卯歲獲謁孫先生祿堂得見其所著形意拳學一書並承先生指示途徑然后知形意拳之難能可貴也在內爲意在外爲形意之所至卽氣之所至養氣功深得中和之正軌而形於外者自然從容中道形上形下一以貫之夫固非專求外壯者所可同日語也爰綴數言以誌景仰

民國八年四月東台吳心穀謹跋

［Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝形意拳学
作者＝蒲阳孙福全编
页数＝１５５
ＳＳ号＝１１３３８８６３
出版日期＝１９２９年０５月第４版